#Секреты умных родителей

Дарья Букина

ЖИРОЖАБЛЬ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

ДЛЯ НЕУТОМИМЫХ МАМ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПОЛУЧИТЬ 28 ЧАСОВ В СУТКАХ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Мама – это одна из самых трудных, но увлекательных профессий. Мама может все, но иногда маме категорически не хватает времени на саму себя – а это вредно для семейного счастья! Как сделать так, чтобы счастливое материнство было не просто красивой картинкой из Интернета, а вашей реальностью, читайте в книге Дарьи Букиной – успешного блогера, специалиста по физическому развитию детей и молодой счастливой мамы. В книге – опыт автора и рекомендации на все случаи жизни: беременность и роды, первые дни с малышом, радости и сложности декрета, отношения в семье, уход за собой и поддержание порядка в доме – все, о чем хочет знать будущая и начинающая мама. А заразительный юмор и активная жизненная позиция автора точно не оставят вас равнодушными, как не оставили равнодушными несколько сотен тысяч читателей ее блога.

- Дарья Букина
  - ○
  - ○
  - ○ Введение
    - ■ Кто я такая и зачем вам эта книга. Что еще за Жирожабль?
    - ■ Почему Жирожабль? Тем, кто еще обо мне не слышал
    - ■ О предприимчивости
    - ■ Популярный блог
  - ○ Часть первая. Материнская
    - ■ Глава 1
      - ■
      - ■ Прыжок веры
      - ■ Папа сможет!
      - ■ Еще о первых страхах
      - ■ К знакомству надо подготовиться
      - ■ Долгожданное знакомство
      - ■ Тяжело в учении, легко на родах!
      - ■ Роды. Волшебная история
      - ■ Мысли «до» и «после»
      - ■ Кто выбирает имя?
      - ■ Первый год малыша
      - ■ Новый уровень общения
      - ■ Как-то так!

- Глава 2
  - Омамилась
  - День сурка отменяется!
  - Кайф быть беременной
  - Информационный минимализм. Всему свое время
  - Радости декрета
- Глава 3
  -
  - Совместный сон и укладывание
  - Режим сна и саботаж
  - Ручной ребенок и самостоятельность
  - Еще раз про истерики. И почему у блогеров дети не плачут?
- Глава 4
  -
  - Сумасшедшие родители
  - Так я или мы?
  - Детские умелки, родительские понты или «повезло с ребенком»
  - Интимные зоны
  - Атмосфера в семье
- Глава 5
  -
  - Движение – это жизнь!
  - Помощники для сна
  - Родственные руки помощи
  - Прогулки с коляской
  - Куда ребенка потащила?!
  - Путешествия для настроения

○ Часть вторая. Хозяйственная

- Глава 1
- Глава 2
  - Для минимализма нужны условия. Ремонт
  - Помним о безопасности
  - Плюсы и минусы минимализма – мифы и реальность
  - Принципы расхламления и план расхламления на день
- Глава 3
  - Не думать! В помойку!
  - А если жалко выбрасывать?
- Глава 4
  - Уборка. Не хочется, а надо!

        - Как бы так убираться, чтобы не убираться
        - Кибербарахольщик
    - Глава 5
        - Правила поддержания порядка
        - А может, уже хватит?
        - Минимум вещей для ребенка
        - Покупки и минимализм
    - Глава 6
        -
        - Ребенок в транспорте
        - Чемодан минималиста
    - Глава 7
        - Дорогие дети!
        - Дорого-богато
        - Тратить или зажать
        - За правду!
        - Ипотека
        - Помощь родителей и помощь родителям
- Часть третья. Женская
    - Глава 1
        - Мой режим важнее
        - Магия шиложопости
        - Печалька или выгорание?
        - Хочушки и планы
        - Неделя начинается в воскресенье, а год – в декабре!
    - Глава 2
        - Не обабиться
        - Профессиональное. Уход за волосами
        - Брови – лицо лица
        - Уход за лицом
        - Тело в дело!
        - Сиськи. Ой, нет! Грудь!
        - Чувствовать и видеть себя
    - Глава 3
        - Эмоции важны
        - Мои синусы, ой, минусы
        - Уверенность и доверие
        - Любить себя!

- notes
    - 1
    - 2
    - 3

Дарья Букина
Жирожабль семейного счастья. Вредные советы для неутомимых мам, которые хотят получить 28 часов в сутках

© Букина Д., 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Позитивное материнство с чего начинается? Правильно – с позитивного осознанного желания родить ребенка!

У всех затруднений есть причина, поняв ее, проблему всегда можно решить!

Круто – это когда ребенок будет жить и расти в позитиве и смехе, а не в криках.

Сколько времени посвящать уборке, зависит не столько от приложенных усилий, сколько от правильно принятого решения.

Чисто там, где не мусорят, – факт!

Не останавливайте поиск нужного, если вас что-то не устраивает, Вселенная уже создала самый подходящий вам вариант!

Техника пятиминутной экспресс-уборки: объяснить домашним правила поддержания чистоты, клининг – раз в две недели, чистые полы каждый день. Пользуйтесь на здоровье!

Введение

Кто я такая и зачем вам эта книга. Что еще за Жирожабль? Всем новеньким привет!

Меня зовут Даша, а это – моя книга мамских советов на все случаи жизни: о прививках, памперсах и «козявках», но не только. В книге найдутся и хозяйственные лайфхаки, и женские хитрости для поддержания здоровья и красоты, которые помогут начинающей маме не утонуть в море забот.

Скоренько, *только факты!*

– Я живу в Санкт-Петербурге и очень люблю этот город, и я не стесняюсь об этом говорить. Не, муж не ревнует!

– Замужем за хорошим парнем, его зовут Руслан, в прошлом мы были друзьями.

– К материнству пришла осознанно. Родив Никиту, я не тронулась умом, а осталась сама собой, с тем же юмором и легким отношением к жизни.

– Возраст свой не скажу, по инерции в голову лезет, что мне двадцать три. Для меня главное – не стареть душой: я все так же скачу по улице вприпрыжку, радуюсь киндер-сюрпризу и надуваю пузыри из жвачки.

– В моем доме царит минимализм, и близкие меня поддерживают.

– Всю жизнь в спорте.

– До декрета работала с детьми инструктором по адаптивной физкультуре. Почти шесть лет, но, можно сказать, не работала ни дня, потому что работа была любимая!

– Обожаю путешествовать, много где была и считаю путешествия лучшим вложением денег!

– Люблю себя и разбираюсь в теме ухода за собой.

– При знакомстве с человеком смотрю сначала на его брови, очень важно, чтобы они были ухоженные.

– Любимая моя фраза, она же и лучше всего меня характеризует: *«Счастье – это набить рот конфетами и командовать».*

– Ни о чем в жизни не жалею. Никогда!

– Очень люблю, когда меня хвалят, и если кто-то забыл меня оценить по достоинству, непременно скажу: «Вот я сегодня молодец! Все так хорошо сделала/убрала/приготовила/спланировала, да?!»

– Люблю большие шумные компании, легко устанавливаю контакт с людьми, но только если они мне нравятся.

– В жизни мне повезло: училась где хотела, занималась чем хотела, работала где хотела! Знаете, годы спустя приятно осознать, что я выбрала свою дорогу правильно!

– Никого ничему не учу! А лишь делюсь мнением и своим опытом.

Почему Жирожабль? Тем, кто еще обо мне не слышал

История одного Жирожабля. Она будет совсем недолгой.

Как только мы переехали в новую квартиру, где все белое и есть кирпичная стена, о которой я всегда мечтала, сразу решила завести блог. Мне есть теперь не только что рассказать, но и где красиво сфоткать не выходя из дома.

Руслан эту идею поддержал. Почему-то с самого начала верил, что у меня будет получаться. Хотя, вообще, вначале он предлагал вещать в Youtube. Но какой Youtube, если я со сторис-то первые две недели разобраться не могла? В общем, решено было завести блог в Инстаграм!

Как вы лодку назовете, так она и поплывет! А жир не тонет, верно? Ой, то есть нет, там же про другое…

В общем, хотелось звучности, узнаваемости и личного бренда, так сказать. Когда я сидела и вводила ники с моей фамилией, то видела, что они все заняты, а ники в стиле mom_kabachka, mama_cheloveka и svyatozavra_mama как-то не вызвали бурю эмоций. Я сдалась Руслану и попросила придумать ник за меня. Была у нас шутка во время беременности по поводу моего шарообразного состояния, даже две. Первая звучала так: «Ты – просто инкубатор для моего сына, но зато красивый!», а вторая – как раз про жирожабль. Вот муж и говорит: «Давай так и назовем». Правда, получилось немного на французский манер, зато ярко и запоминается: ЖИРОЖАБЛЬ!

Люблю самоиронию, в общем, ну и шутки мужа.

О предприимчивости

Бизнес – он в крови!

С детства у меня есть бизнес-жилка.

Моя бабушка возила выращенные ягоды продавать на рынок, и такой азарт меня охватывал, вы бы знали. Мне было около четырех лет, а я на весь рынок работала промоутером: «Подходите, покупайте! Ягоды свежие! Только вчера собирали!»

В школе я смекнула, что можно на компьютере делать шпоры на весь класс. Печатала текст, уменьшала все до малюсенького листочка и вставляла в прозрачную шариковую ручку. Делала себе и продавала неподготовленным одноклассникам, не наделенным смекалкой.

Но обошла сама себя, устроившись на работу с детьми! Зарплата была выше средней в Петербурге, но мне хотелось еще большей самореализации. И я постоянно предлагала директору пути дополнительных заработков, кое-что он даже разрешил.

С детства я решила, что *буду зарабатывать столько, сколько хочу!* Никогда не сидела на шее у мужиков, чему я очень рада. Не представляю, как это, когда у тебя совершенно нет своих денег. Не тех, которые надо просить, и не тех, которые сами появились на карте, а заработанных самостоятельно.

Финансово независимой я стала с университета. Сначала работала промоутером, затем выучилась на мастера по наращиванию ресниц, потом работала в клинике по специальности и принимала параллельно клиентов, еще выучилась на мастера кератинового выпрямления волос и всегда старалась осваивать что-то новое. Был момент, когда я находила клиентов знакомой художнице и брала за это свой неплохой процент.

> Берусь за любое дело, горю идеями и стараюсь думать головой.

Все это приносило мне не только удовольствие, но и деньги. К декрету подошла со своей хорошей клиентской базой и помощницей, которую научила всему, что знаю, и оставила за себя работать.

Конечно, Руслан бы меня полностью обеспечивал, отдал бы мне свою карту и сам отдался бы мне в рабство. Но у меня совсем другой взгляд на мир. Мне просто приятно не сидеть на месте, а придумывать и реализовывать идеи и, как итог, иметь свои деньги.

Если уж мне что-то захотелось, то я мчусь вприпрыжку к своей цели. А Вселенная мне помогает в этом.

Вижу цель, не вижу препятствий!

Я из тех людей, которые просто берут и делают, и все получается. И я не очень хорошо отношусь к людям, которые смотрят в спину успешным и только ноют, что все нереально. Вот стараюсь их не замечать, но…

Знаете историю о крабах?

Один краб из ведра выскочит легко, но, если в то же самое ведро положить несколько крабов, они окажутся в ловушке. Причина заключается в том, что крабы – очень бестолковые и примитивные существа. Стремясь выбраться из ведра, они хватаются за крайнего краба, а он, не выдерживая тяжести собратьев, падает вниз, его место занимает другой краб, и ситуация повторяется.

В жизни то же самое. Как только один человек пытается хоть что-то сделать, его недалекие собратья тут же его закидывают критикой и стараются внедрить в его голову установки: «Ничего не выйдет, сиди с нами в ведре».

Популярный блог

Нет, тут не будет десяти советов, как развивать блог. Но немного расскажу!

Завела блог как беременный дневник, но в середине срока. Там уже роды на носу, а я только начать решилась.

Всегда знала, что у меня получится, хотя первые посты – это смешно, конечно, – в стиле: «Сходила в поликлинику, покормила голубей, а вы чего?»

Поставила цель – сначала 10 000 подписчиков, набрала их за два месяца, а потом за год – уже 100 000, естественно, живой аудитории, без ботов и халявщиков.

Мой блог мне дал очень многое.

Да, Инстаграм иногда выбивает из колеи, загоняя аккаунт в тень, подписчики ленятся ставить лайки, рекламщики заваливают сомнительными предложениями, времени блог съедает море, а отдача видна не сразу.

Но есть очень важные результаты, которые помогают мне любить это дело и не жалеть ни о чем. Это новые знакомства, друзья, интересные рабочие встречи и поездки, новые возможности и неограниченное море информации. А еще Инстаграм меня наградил! И это не первая моя номинация, но первая победа! Наша победа!

Еще раз спасибо огромное, что читаете, смотрите сторис каждый день и проживаете со мной мой life style!

У меня много тем, на которые мне еще хочется с вами поговорить. Больше двух лет я делаю это в своем блоге, и мы уже обсудили уже так много вопросов. И вы, я знаю, иногда принимали мою точку зрения, и я, поверьте, менялась, читая ваши комментарии.

Все, о чем я писала в блоге, собрано в этой книге. Путь это будет промежуточный итог нашего с вами развития.

Столько всего у нас с вами пережито, а сколько еще впереди!

Часть первая. Материнская

Глава 1
Знакомство с младенцем Никитой

«Как я жила до этого раньше?!!» – любимая фраза всех недавно родивших, замечали? Вот все так пишут!

А я? Да, как жила? Замечательно! И сейчас, уверяю вас, так же, но еще интереснее и насыщеннее.

Знаю я родителей старорежимных:

«Чем сложнее, тем лучше для ребенка!

Чем больше страданий для матери, тем она лучше для ребенка!

Чем больше в воспитании специальных систем: индивидуальный сон, индивидуальное питание, индивидуальная посуда и прочее – тем лучше для ребенка!»

Не слишком ли много для одного члена семьи? Нет-нет-нет! Это не про моего ребенка.

Он у меня идеальный! И идеально встроенный в нашу жизнь.

Мы ему – он нам – все по-честному!

Вот такое мое позитивное материнство!

Позитивное материнство с чего начинается? Правильно – с позитивного осознанного желания родить ребенка!

Совсем скоро я познакомлю вас с младенцем Никитой, а пока немного отрезвляющих рассуждений.

Прыжок веры

Знаете, когда Руслан, мой будущий муж и отец Никиты, переехал в Петербург и наши отношения стали стабильными, это я ему предложила что-то вроде: «А почему бы нам не завести ребенка?»

Если честно, очень волнительно было ему признаться, что я, такая вся независимая, критичная эгоистка, созрела для чего-то настолько ответственного. Помню, в ту ночь, когда я ему заявила о своих желаниях, боясь услышать: «Давай попозже, я не готов», накрылась с головой одеялом!

Но в ответ я услышала, что он согласен и тоже считает, что, наверное, мы оба созрели: «Почему бы и нет? И тем более, на подготовку еще будет девять месяцев!»

В тот момент я была рада, что мою грандиозную идею не зарубили на корню, и мне этого было достаточно! Я совсем не задумывалась о том, каким же Руслан будет папой. Но кажется, и тут мне повезло! Как только я забеременела, он, наверное,

быстрее и осознанней принял этот факт, чем я!

Нет, он не стал тревожно опекать мою беременность. Ну, потому что такое меня бесит. Я сразу заявила, что беременность – не болезнь и что не надо из меня делать больную. И к рождению Никиты я не ждала от Руслана супервнимания и помощи, потому что знала, что зачастую отец первые полгода не знает, как подойти к младенцу и что с ним делать. И это вроде как нормально.

Беременность – не болезнь!

Но к счастью, это не наш случай! Руслан сразу стал суперотцом!

Папа сможет!

Как там говорят?

«Самый главный вклад в воспитание ребенка – это правильно выбранный папа!»

Теперь заявления сверхтревожных мамочек «мой муж не справится!» меня просто бомбят!

Муж не справится с ребенком?! Как вам такое?

Ваш партнер – зрячий и, скорее всего, с руками и с мозгом в черепе. Это тот человек, которого вы, кстати, выбрали сами, родили от него ребенка, а теперь оказывается, что он с ним «не справится».

Нет, серьезно? Посидеть два-четыре часа с малышом может даже другой ребенок, и ничего не случится, потому как нет в этом ничего сложного. А что уж говорить про мужа/партнера.

А если муж боится?

Так борьба со страхом дает результаты именно тогда, когда встречаешься со страхом один на один.

Позвольте вашему близкому человеку самому справиться со своими страхами!

Или же вы сами не хотите, чтобы он справлялся? Не доверяете ему?

Мысли: «как же я оставлю ребеночка», «никто не справится лучше, чем я» – и вот вы уже в любимом болоте жертвенного материнства: гиперопека и нежелание заниматься чем-то еще, кроме ребенка.

Мне кажется, стоит еще «на берегу» предупредить партнера, какое поведение для вас неприемлемо; довериться своему уже сделанному выбору и не делать выводы за других, решая, что они могут, а чего не могут. Откровенность позволит заранее

разрешить возможные конфликты из-за ребенка, независимо от того, какой системы воспитания вы придерживаетесь.

У всех затруднений есть причина, поняв ее, проблему всегда можно решить!

Поэтому я, с самого начала доверившись своему мужу на все сто, без страха отдавала ему Никиту, если была возможность. А сама старалась как-то интересно и с пользой для себя проводить это время!

Еще о первых страхах

Обоюдное и осознанное желание стать родителями привело нас к появлению Никиты.

Гладко протекающая беременность не мешала вести привычный образ жизни. До декрета многие даже не догадывались о том, что я жду ребенка. Ела я все, что хотела, продолжала работать, много путешествовала и гуляла.

Еще раз повторю: беременность – это не болезнь, и все сложности часто придумываем мы себе сами.

Например, еще в шестнадцать недель беременности я могла бы, как и все, написать: «Наконец отпустил токсикоз!», но его и не было!

Я категорически не люблю, когда меня тошнит, а уж тем более еще чего похуже! В самом начале беременности, мне кажется, я себя запрограммировала на «ни дня с токсикозом». Конечно, была слабость по утрам, но хватало после завтрака двадцать минут отдохнуть и в путь! В общем, сила мысли, получается, в моем случае вполне себе реальна.

Сила мысли – реальна!

Боялась ли я рожать?

Сложно мне ответить на этот вопрос… Когда я думала о том, что роды близко, мысли были: «Серьезно?! Это будет со мной? Это будет уже скоро? Может, даже и сегодня?!»

То есть мне было сложно именно поэтапно визуализировать, что же это такое будет. Наверное, отсюда и страх. Но повторюсь, он был какой-то неуверенный (притупленный), как отсиженная нога – вроде да, а вроде и нет.

На рассказы о том, что роды – это жесть, ад, огонь, агония, преисподняя и т. д. у меня почему-то возникало не чувство страха, а протест. Сразу думалось: «Да зачем преувеличивать?! Кому-то и депиляция зоны бикини или там депиляция межбровья кажется адом!»

Мысли, которые меня тогда успокаивали, возможно, помогут и вам.

– Есть очень нежные женщины, и даже они берут и рожают, при этом большинство после родов остается живыми.

– Говорят, что схватки похожи на первый день критических дней.

– Мне эта боль, например, всегда нравилась. Она была редко, но я никогда не пила обезболивающие, а лежала и ловила кайф (как бы странно это ни звучало!).

– Надежда на наследственный фактор. В моем случае положительный. Моя мама родила за четыре часа, не чувствуя боли от схваток до восьми сантиметров раскрытия шейки матки. Вот это успокаивало!

– Когда начнутся потуги, ребенку нужно пройти всего 10–15 сантиметров! Звучит не так жестоко, да?!

– Верю в настрой. Нужно идти на роды, как на праздник!

– Мне было даже интересно: когда все начнется, я буду бегать с такими офигевшими глазами или, наоборот, – смогу достичь дзен.

– Нужно идти на роды, как на праздник!

Но ближе к концу беременности у меня появились мысли в ином ключе.

К знакомству надо подготовиться

Я вдруг осознала, что самое сложное для меня – это пережить пребывание в роддоме; не двинуться умом от вида больничных палат и врачебных халатов.

Ни разу в жизни не бывала в этих заведениях, и вот пугает меня недружественная атмосфера кафельных стен и общество циничных врачей. Да, их можно понять: для них роды – это как пойти покурить, ничего такого, а для меня-то все это в первый раз!

Тут стоит со своей стороны подстраховаться. Я имею в виду заранее выбрать роддом, и не просто выбрать, а подсуетиться и съездить посмотреть. Не всегда можно верить словам «люкс» и «семейный» в прайсе.

Я хотела рожать с мужем, точнее, быть с ним до потуг, потом уж без него покорячиться; хотела, чтобы было обезболивание, если понадобится; и желательно, но не обязательно, знать, к кому мы поедем – увидеть хотя бы одного принимающего роды врача!

При этом платить заоблачные суммы за роды я не хотела! Потому что считаю, что хорошие врачи в платном отделении те же, что и в бесплатном, а рожать – все равно это мой труд!

Хотя я готова была бы и хату заложить для оплаты родов, если бы это гарантировало безболезненность! Приезжаешь такой:

ты им бабки – они тебе под роспись ребенка! И до свидания!

Сначала я была уверена, что поеду в один из центральных роддомов Петербурга, но, случайным образом побывав там, поняла, что нет, пожалуй, не хочу.

У них странные условия. Платишь деньги как за семейные роды, а на деле – если вдруг второй роженицы не будет, то твоего мужа позовут, а если будет, то он может посидеть в коридоре! Странно, да? А если хочешь, чтобы позвали точно, то бери люкс – на треть дороже и, типа, офигенные условия! Суперпалата! Ага! Бомжатник такой же, как и в основном пакете услуг, но есть пыльный фитбол!

В итоге выбранный нами вариант был для нас с мужем на тот момент лучшим. Кстати, партнерские роды даже не обсуждались в нашей семье.

> Лучше не спрашивать совета, куда ехать рожать. Сколько людей – столько и мнений! В выборе роддома лучше положиться на свои ощущения!

Не могу себе представить ситуацию: все начинается, и я такая еду одна в больничку к незнакомым людям выполнять свой женский долг.

Ну уж нет! Только вдвоем!

> Делали вместе – рожаем вместе!

И это не только мое желание. Руслан сказал, что ему будет страшно, если он будет рядом, и если не будет – тоже, но лучше уж быть рядом. А я, в свою очередь, хотела быть со своим лучшим другом, с тем, кому я небезразлична. И нет, я не боялась, что потом он меня не захочет или еще каких-то глупостей из этой серии.

В какой-то момент я думала, что его присутствие может меня расслабить и я стану нытиком, но, когда я видела, как он мило паникует и задает вопросы, мне хотелось, наоборот, быть сильной, чтобы лишний раз не заставлять его нервничать. Этакий баланс…

Заручившись поддержкой мужа и врача, я смогла справиться со страхом перед роддомом и неизвестностью предстоящего мероприятия, а, как говорят, в момент икс – вообще не до эстетики и красоты вокруг.

Страх самих родов то появлялся, то, наоборот, перла суперуверенность: «Сейчас как рожу за два часа без проблем!»

К тридцать девятой неделе беременности я даже смогла успокоиться. Ни на что не настраивалась, ничего не ждала и

ничего не боялась. Будет, как будет.

Именно постепенное осознание предстоящего дало возможность избавиться от страха. Я искренне надеюсь, что вы также обретете спокойствие и осознаете порядок предстоящих родов, а не будете накручивать и изводить себя страхами.

Долгожданное знакомство

В нетерпении мы приближались ко дню нашей первой встречи с Никитой!

Нет, конечно, мы уже знали, что ждем мальчика и приблизительный его вес знали. Современные технологии ультразвукового исследования поражают! Даже не верилось, что на УЗИ нам показывают ребенка в реальном времени!

Пол мы узнали еще на двенадцатой неделе! Совсем неожиданно. Пришли на платное УЗИ, и с нашего согласия нам показали, кого мы ждем.

Мужа распирала радость, что родится парень. Я его, конечно, до двадцатой недели пугала (ну и себя тоже), мол, вдруг ошиблись? Но нет! Вплоть до тридцать первой недели нам подтверждали, что будет мальчик.

Кстати, на тридцать первой неделе на УЗИ нам написали в заключении, что развитие и размер плода соответствует тридцать третьей неделе – крупный плод. То есть, как я думала, мы опережали предварительную дату родов, определенную врачом, на две недели. И, уверенная в своей генетической предрасположенности, ждала, что так и рожу раньше.

Но! Размер плода, определенный на УЗИ, не влияет на дату родов.

Тяжело в учении, легко на родах!

Так вот, так как я надеялась пойти породой в бабушку и маму с их родами на тридцать шестой – тридцать седьмой неделях, при начавшихся в тот же срок тренировочных схватках я обрадовалась.

Опишу немного ощущения: тянущая боль внизу живота, как в самом начале критических дней, немного горит спина, но тоже больше ощущение из разряда приятных.

Я сразу скачала счетчик схваток на смартфон и начала замерять. Спустя четыре периода счетчик орал: «Гони в роддом!» Но почему-то именно в этот момент мне стало казаться, что мои ощущения – глюки. Я легла спать, а проснулась с обычным беременным животом.

Через недельку ситуация повторилась: с утра проснулась с заложенным носом и такими же болями. Потихоньку пришло осознание, что мы снова на тренировке, но как-то распознать периоды совсем не получалось. Постоянно горит!

Сходила по совету из интернета в душ, а живот все тянет и болит. Как подорвалась с видом напуганной куропатки в панике собирать вещи для роддома! И оказалось, что все просто, но до этого случая все как-то не определиться было.

Вот она, мотивация! Наконец-то сообразила, что зачем нужно брать, а главное быстро!

Но в роддом я так и не поехала. Подумала, что сейчас приеду, а они смеяться будут. Ибо чувство, что болит сильно, вечно сменялось мыслью, что я словила глюк… Пошла готовить ужин, и все ощущения как отрубило.

Если тренировочные схватки длятся более двух часов и/или поднимается давление, надо срочно ехать в роддом!

А сумка-то уже готовая лежала! Да и я уже с тридцати семи недель была готова к личной встрече с малышом. Ждала с нетерпением, когда наступит тот самый день. День первого знакомства с Никитой!

Роды. Волшебная история

Состоялось это знакомство за день до назначенной врачом предварительной даты родов. Вы представляете, как я ныла все эти две недели ожидания?

И вот, вечер до родов, намылась, наелась помело и, грустная, легла спать около четырех утра, вообще не надеясь родить в ближайшую неделю.

Пять двадцать утра! Проснулась от ощущения, будто кто-то ткнул ножом в живот, пошла в туалет. Куда ж еще беременной ночью ходить? И вижу кровь… Думаю: «Пробка что ли?!» Спустя десять минут и три похода в туалет, поняла, что лить стало сильнее. Больше ничего не изменилось. Минут пять решалась, что же делать.

Затем подступил адреналин – разбудила Руслана. Тот вскочил, как конь, и побежал за машиной. Я в это время оделась, сжала в кулаке деньги на эпидуралку и с мыслями «на фиг мы едем, это не схватки» выдвинулась к машине.

Села за руль. Руслан в шоке, типа: «Нет! Садись-ка ты на пассажирское!» Не дал вести машину!

Оно и хорошо, по пути я пыталась засекать на счетчике что-то похожее на схватки, за полчаса получилось три или четыре периода. Так и не поняла, они это были или не они… Но дышала

как учили.

В общем, ехала и думала, что ничего не начинается, немного тянет что-то и кровь идет, просто нужно выяснить, что происходит.

> Если отошла пробка, коричневатая или розоватая слизь, то роды наступят в ближайшие пять дней, а если начинается кровотечение, необходимо срочно отправляться в роддом!

В шесть часов десять минут мы были в роддоме. Какая-то суета, бумаги, резиновые тапки, прозрачный халат…

Говорю: «Писать хочу!»

А они мне: «На кресло скорее!»

Я говорю: «Пописаю и сяду!»

А они мне: «Какое писать? Ты рожаешь!!!»

Сажусь и слышу: «Восемь».

Говорю: «Что восемь?! Вы шутите?!»

Оказалось, восемь сантиметров раскрытия шейки! Меня пешком отвели в родзал, а я все еще по дороге думала, где бы пописать…

В общем, уже на кресле минут пятнадцать-двадцать ждали опускания головы – дышали, терпели.

За это время распирало всего раза три, осознание, что мы в родах, так и не пришло, но я успела спросить: «Может, эпидуралочку? Ну, нет так нет…»

А затем пошла схватка. Акушер говорит: «Набираем воздух и тужимся сильно!»

Я беру и почему-то выдыхаю резко, как перед рюмкой водки, и тужусь в лицо. Секундное недоумение и у меня, и у врача…

Тут до меня дошло!

В родах не надо кричать или себя жалеть, надо внимательно слушать врачей. Ведь малышу еще больнее, чем тебе! Ему нужно помочь.

И на следующую схватку тужусь три раза, как по учебнику, и раз! Куча воды полилась, и с нею ребенок – хоп! И он у меня на животе!

Слышу: «7:00! Мальчик, 4,370, 8/9».

Вот такая история родов! Еще накануне я думала, что я – тугородя, а вышло, чтоя – скорострел!

Скажу вам, роды мне показались не такими уж больными, как пугают, надрез тоже ерунда. Больно было проходить послеродовый осмотр шейки и зашивать порезы/надрывы. Ощущение, будто каким-то железным ломом туда лезут! Делают это не на живую, но все равно неприятно! У тебя-то уже все было,

и мысль одна: «Ура! Все получилось! Не хочу, чтобы меня там больше трогали и смотрели». Но не тут-то было. Придется еще немного потерпеть…

Итак, проснулась в пять утра, а в семь часов мне уже выдали на руки маленького, скрипучего, четырех-с-половиной-килограммового котенка! Я не знаю, чем мы заслужили такого идеального ребенка, но он наш!

Ходят легенды, что многие, кто читал эту историю, потом очень быстро и легко рожали. Так что история не просто так называется волшебной!

Мысли «до» и «после»

До рождения сына я думала, что уходу за ребенком нужно отдать свою жизнь полностью: вот он родился, и ты включила режим «уход», и пошло-поехало…

Появляется башка грязная, прическа «пучок», нон-стопом кормежка/попомойка/рыга-дрыга-переодевание и т. д. А еще же надо во все глаза следить за младенцем, ни на секунду не отводя взгляд в сторону. И времени на свои дела вообще нет, нужно же малышом заниматься!

Как же я буду сама справляться с ребенком?

Возможно, тут на помощь мне пришли они – мои любимые розовые очки! И еще мое внутреннее неприятие банальностей: «спи, пока можешь», «когда малыш будет, уже не сможешь делать то-то и то-то» и т. д. Именно эти две вещи помогли моему мозгу не заржаветь во время беременности и всего декрета. И долой нафталиновые советики!

А когда родила, вообще поржала над собой! Все сразу стало легко и понятно.

Да, первое время уход с непривычки занимал чуть больше времени, но следить каждую секунду – это уже перебор.

Ребенок так органично вписывается в твою жизнь, что не замечаешь, как сонным утром уже скрученная турундочка чистит нос малышу – полный мама-автомат! Кормить и мыть – тоже ничего сложного и занимает совершенно немного времени. Одеваешься сама, одеваешь и ребенка. Себя же не напрягает одевать? Так и ребенка получается, как бы заодно.

Реальность не страшна!

Кто выбирает имя?

Также, например, кому-то может показаться, что такой момент, как выбор имени – это жуть как страшно, ведь налагает

на нас ответственность перед родственниками и самим ребенком…

А вот мы и к этому вопросу подошли очень просто. Наша история выбора имени «Никита» была такой.

Я всегда хотела только Никиту и все, другие имена были не в моем вкусе. Если бы родилась дочь, пришлось бы называть Ника, или Николь, или Никита` («Ее звали Никита`» – да-да, фильм такой был). Лет с пятнадцати, а то и раньше, я говорила, что у меня будет сын Никита!

Муж хотел назвать Даниэль, но мне не хотелось сложных имен, и на вопрос «почему Даниэль», он ответил: «Лишь бы не Никита!» Не нравилось ему это имя по личным причинам.

Еще я не люблю мужские имена с буквой «р», хоть убейте! Особенно когда «р» много уже и без этого. Например, Руслан еще предлагал назвать сына Амираном, так как в одном видео на Youtube-канале *#дневникхача* (канал Амирана Сардарова) блогер обещал подарить миллион рублей тем, кто назовет ребенка именем Амиран и даст Сардарову перерезать пуповину. Но это так, в шутку, естественно.

Ну и «Амиран Русланович», где две «р» рядом, звучит так, что это прямой путь к оплате логопеда ребенку начиная с года. Иначе у нас будет мальчик «Амилан Лусланович».

Родители же предлагали: Петр, Витя («надо выйти»), Антон, Максим, Леша – на что услышали мое резкое: «Пусть так зовут чужих детей, но точно не моего!»

А еще в моей школе учился мальчик Принц Артур (фамилия и имя), интересно родители прямо хотели Артуром назвать сына или пришлось?

В общем, я сказала, что будет только Никита, и до родов мы больше это не обсуждали.

Родила же я уже сами знаете кого! Получилось немного «винегретно»: «Никита Русланович», но мне нравится, значит, всем хорошо!

Что может быть лучше довольной женщины?!

Первый год малыша

Я вообще очень довольна Никитой и тем, как он растет.

В две недели отроду человек уже становится похож на человека! Спала опухлость, стали видны реснички, глаза приобрели свою обычную форму, до этого срока были очень узкие глазки. На голове еще была куча черных волос, а брови – как от блондина пересадили.

Если честно, я не увидела ничего сложного в материнстве. Проблематично было только с «зомби-ночами», но и эту трудность оцениваю на четыре балла из десяти. Я раньше не понимала, как можно: первое – есть во сне (ребенку); второе – кормить во сне. Знаете, поняла на раз!

Главное помнить: спокойная мать – спокойный ребенок!

А так уже *в первые недели* я успевала все: и ноги побрить, и голову помыть, и себя собрать. Это занимало, как и раньше, около пяти минут.

Так как я ленивая хозяйка, то помыть пол, приготовить поесть и прочее занимало полчаса. Но это не из-за ребенка, а потому что я ненавижу уделять много времени уборке. Быстро вжух-вжух, и можно дальше валяться на кровати с телефоном в руках!

Когда Никите *исполнился месяц*, у меня было ощущение, что я его и не рожала, память это подтерла почему-то. Особенно после того, как прошли последствия эпизиотомии.

О Никите в месяц можно было сказать следующее:

– неплохо удерживал голову, фиксировал взгляд и был очень серьезным молодым человеком. На все мои песни, танцы и спектакли на разные голоса улыбки не дождешься, максимум – приподнятая бровь и выражение лица, мол: «Ты чего, мать?!»;

– вес 5 кг, рост 58 см;

– макушка пахла не молочком, как обещали, а хомячком, но вполне вкусно. Естественно, мне хотелось его сожрать!

– очень любил воду, и именно в это время я записала его в бассейн;

– уже был со мной в магазине, у врача, в гостях, посетил пару ресторанов, где вел себя прилично.

О последнем пункте расскажу вам забавное.

К Никите как-то приходила врач из районной поликлиники и напрямую сказала: «Вы что, совсем ку-ку, родители? Нельзя водить ребенка в общественные места до года!»

Естественно, эта женщина сразу пошла за дверь! Когда слышу «диета грудного вскармливания» или «до года сиди с ребенком дома» – у меня глаз начинает дергаться! Сразу понятно, откуда берется послеродовая депрессия. Конечно, если сидеть только дома и гулять вокруг него с коляской, то любая умом тронется!

Ах да, не забывайте! Показывать малыша тоже никому нельзя – мало ли что! Попахивает нафталином, да?

Дети не должны быть пупом земли! А должны гармонично дополнять семью, в которой родились.

Что еще запомнилось из первого года жизни?

Спустя *два месяца* после рождения щеки у Никиты росли не по дням, а по часам. А про роды я уже и не вспоминала. Было

ощущение, будто купила этого человека в магазине!

В три месяца у Никиты появилось новое прозвище – Бычок Фердинанд.

Дело в том, что накануне этой даты мы его взвесили, и оказалось, что он успел набрать около трех килограммов! И, чтобы закрепить за собой статус физически развитого ребенка, он продемонстрировал свое новое достижение! Прямо в день, когда ему исполнилось три месяца, утром взяла его к себе в кровать. Он там все возился, а я посматривала одним полуоткрытым глазом. Этот парень лежал и упражнение «бревнышко»[1] крутил! Сам! Без меня!!!!! Я даже свет включила, думала, может, показалось?! Оказалось, нет. Он решил так отметить три месяца, по-спортивному! Даже гордость взяла – это я его научила!

Без участия родителя ребенок и так всему научится со временем сам. Но учить его чему-то приятно и полезно!

Мне лично нравится занимать Никиту физически.

Упражнения для новорожденных направлены на правильное формирование скелета, развитие и укрепление суставов и мышц. Малыш лучше спит после тренировок, также совместные занятия с мамой очень полезны в эмоциональном плане, а еще хорошо таким образом «освежить» тело, представляете, как младенец вечно залеживается?!

Когда Никите было *четыре месяца*, каждый день происходили какие-то мелочи в развитии, и хорошо, что это не рисование по белым обоям котлетой, а реально что-то милое и значимое.

Например, он не только нашел свои руки, он научился ими пользоваться и уже был способен сам себя занять, до получаса играя с игрушками: мял их и тянул в рот. И одного уже было страшно оставить, потому что катался «бревнышком» без меня. Стал меньше спать, но лучше засыпать.

Шестой месяц стал отправной точкой в наших с сыном осознанных отношениях – наконец-то Никита стал ценить юмор матери! Настал тот момент, когда, что бы я ни сказала, как бы ни шутила, он хохотал надо мной во весь беззубый рот.

В *семь месяцев* Никиту можно было назвать взрослым! Но не на сто процентов, конечно. Он пока не мог, проснувшись утром, не будить меня, а тихонько уйти на кухню и приготовить завтрак. Но зато мог посидеть один и позаниматься больше получаса своими игрушками.

Я не знаю, как воспитать самостоятельного ребенка, просто делюсь своим опытом.

В девять с половиной месяцев с грудного молока перешли на взрослую еду. Признак младенчества – соска – покинула нас *в год и месяц*.

К отучению от «детских» привычек относитесь спокойно.

Я во всяком таком «отучении» придерживаюсь двух сценариев:

– по первому – приходит время, и все делается само собой без моего участия;

– по второму – я настроена так решительно, что ребенок уверен, что назад дороги нет.

Не знаю почему, но у меня всегда работает.

Новый уровень общения

Этот потрясающий момент, когда ребенок начинает понимать человеческую речь! Конечно, это постепенный процесс, и от этого он еще удивительнее.

В год и два месяца Никита уже достаточно хорошо общался.

– Слово «мама» говорил очень редко, «папа» – вот это другое дело! – осознанно идентифицировал отца и орал «папапапапапаааа». Еще стал громко просить «дай».

– Понимал простые просьбы: возьми, подними, неси, отдай, ложись, покажи.

– Демонстрировал жуткую повторюху – зеркалил всякие штуки: типа чихает, типа спит, типа кашляет, повторяет движения, будто подпрыгивает.

– Помогал одевать его.

– Легко шел к новым людям, спокойно оставался с бабушкой, с няней и в детских комнатах.

– Стал интересоваться вкусненьким, требовал взять его на руки и тыкал пальцем в кастрюли на плите, пока не покажешь, что внутри.

– Проявлял самостоятельность. На прогулках бежал будто специально в сторону от запланированного маршрута.

И наконец наступило время детского сада. Никита о нем буквально мечтал с полутора лет, вот честно! Он очень общительный и везде в детских комнатах он мог играть по два часа, лишь бы там были малыши.

Для меня же особый пункт – это воспитатель! Знаете, я как человек из этой же среды, очень хорошо чувствую работающих с детьми по призванию. И воспитателя Никите выбрала внимательного, спокойного, чуткого к детским нуждам. Может, именно поэтому Никита со второго дня остается в садике на целый день.

Как-то так!

До беременности я и не думала, как надо воспитывать своего ребенка. Но, работая в центре с детьми и с их не всегда адекватными родителями, я смогла сформировать свое мнение о том, *как я точно не хочу*. Наверное, каждому второму ребенку и родителю после занятия я говорила: «Все неплохо, но просто нужно построже».

Не люблю избалованных, невоспитанных, запущенных детей, спасибо работе, примеров у меня много. Поэтому считаю, что место воспитанию должно быть с рождения. В этом суть материнства, а не в том, чтобы прислуживать маленькому тирану.

Проще заранее решить, чего точно не хочешь в будущем, таким образом, появляется возможность избежать нежелаемого.

Мое материнство дается мне легко, а весь смысл – в простом отношении, хоть кому-то оно может показаться пофигистичным.

Вот я хочу есть – беру и ем. Хочу отдохнуть – ложусь отдыхаю, хочу потусить – тусуюсь.

Никита у меня так же.

Если вы у меня попытаетесь узнать режим сна и питания Никиты, то мне и сказать нечего, я ж не повар и не вожатая в лагере. Просто живем, просто едим, просто спим, как миллиард других людей на Земле. Важно же не это!

Придавать слишком большое значение таким мелочам не хочу и не вижу смысла. Даже когда оставляю Никиту няне, у нас каждый раз возникает диалог:

– Он спать будет?

– Не знаю, сама посмотри, захочет – пусть спит.

– А что ему дать поесть и когда?

– Не знаю, решите сами там, по желанию.

Все! Сами разберутся! И собственно, разбираются на ура!

По еде, конечно, не кормлю весь день чипсами, должны быть и крупа, и мясо, и фрукты, но не «125 граммов овсянки дать ровно в 7:45» или там «сварен суп на бульоне к 15:00». Ну, вы поняли…

В общем, живите, радуйтесь каждому дню материнства и нематеринства и не усложняйте!

Глава 2
Почему декрет – это не стыдно

Омамилась

В юности меня всегда пугали замужество и материнство.

Это ты живешь такая с родителями, учишься в школе, потом в универе – все стандарт. И тут, только пошла на работу, только начала быть немного свободным человеком, и вдруг ты уже – «счастливая жена и мамочка»!

Мне грустно наблюдать, когда знакомые девочки были адекватными людьми на высоких должностях до декрета, а потом с ними даже поговорить не о чем…

В общем, рождение ребенка – это хороший период в жизни женщины, но надо научиться не деградировать на этом этапе, а, наоборот, развиваться.Мне кажется так!

Не растворять свое «я» в ребенке, а быть личностью самой и учить этому ребенка!

До моего собственного декрета этот самый декрет мне казался днищем.

Я вся такая активная, с кучей работы и деятельности, вечно на движухе. Мало того, что я была согласна на все, так еще и сама предлагала сумасшедшие поездки.

И реально, брали и ехали, бежали куда-то, летели на крыльях свободы… Никаких границ и запретов! А когда в моей жизни возник друг-муж Руслан, запретов не появилось, а границы и возможности только расширились.

Представляете, как мне было сложно сделать выбор в пользу материнства, когда все вокруг вечно высмеивают «яжматерей»? Когда твои знакомые, став мамами, изменились так, что тебе теперь неинтересно с ними общаться? Когда ты постоянно слышишь, как все сложно, трудно и почти нереально?

Короче, страх был! Но, оказавшись по ту же сторону жизни, что и все вышеперечисленные, я поняла, что весь страх, усталость, плохое настроение и т. д., появляются из-за нас самих.

Декрет! Сколько ужаса в этом слове было раньше и сколько кайфа слышу в нем сейчас!

Я – настоящий трудоголик и, как ни странно, любила и люблю свою работу, к счастью, теперь – на расстоянии…

Мой трудовой рекорд был – двадцать два дня подряд без выходных с учетом основной деятельности и всех приработок. И эта постоянная готовность откликнуться на предложения

поработать внеурочно. Вот зачем?! Ни разу никто не оценил и «спасибо» не сказал! Поэтому вполне логично, что я пришла к пониманию, что чужие дети – это, конечно, хорошо, но свой – лучше.

Конечно, на тот момент перед словом декрет я тряслась, как осиновый листик на питерском ветру, с мыслями: «О, ужас! Будет скучно, день сурка до конца декрета, денег не будет, развлечений тоже!»

Но оказалось все можно организовать проще.

Работать?

Нет, спасибо! Окончательно завершив все работы, я наконец зажила. В декретном отпуске по основной работе я точно планировала просидеть до полутора лет, а может и до трех. Свою кератиновую страну я делегировала помощнице, занимаясь только закупкой материалов, арендой, и записью клиентов. Наконец-то научилась расслабляться и разграничивать работу и отдых!

Отдыхать?

Да, наконец-то я это делаю с удовольствием! Сплю сколько хочу, гуляю сколько влезет, провожу дни с родными и строю свои планы на любое время, а не только на свободное от работы. При этом мой мозг не залило пролактином, и я почти не туплю. По-прежнему *куча мыслей и целей, и наконец появилось время на их реализацию!*

В декрете наконец появилось время на реализацию своих идей!

Мне нравится и совсем не стыдно, что я ничего не делаю. Я делаю, только выборочно, желаемое и без гонки. Я как-то стала трезвее видеть, что я хочу и чего не хочу. Вот так декрет из ломового коня превратил меня в довольную и бодрую женщину!

Единственное, что бесит в декрете, это выходные дни, когда везде тьма народу. Вот понедельник – другое дело! Началась новая неделя, в голове план по проведению досуга созревает, а в руке уже – кофе в стаканчике с крутым дизайном.

Я очень полюбила свои выходные в будние дни! Просто мне лучше отдыхается, когда все работают. Так отдыхать вкуснее!

А еще в декрете классно, что можно вместе с ребенком посреди рабочего дня без оглядки на осуждение общества рисовать на асфальте, прыгать на батуте, кататься на пузе с горки в аквапарке!

В общем, не знаю, для кого декрет – день сурка. Для меня это реально отпуск. И мой страх омамиться прошел, когда стало

понятно, что все зависит от меня самой.

Все зависит от меня самой!

День сурка отменяется!

С самого начала беременности я поняла, что меня пытаются обмануть навязанными стереотипами, и старалась делать то, что считаю правильным для себя сама.

Достаточно было понять простую истину: чем больше я лежу, тем сложнее мне встать; чем больше я бегаю, тем легче мне живется хоть с пузом, хоть с ребенком, хоть самой по себе.

Это моя особенность, если хотите. Очень долго собираюсь и выхожу из дома, могу так полдня прокопаться. Но стоит мне все же выйти, обратно уже не загонишь.

Идеально, когда выходила из дома в одиннадцать утра, а возвращалась после десяти вечера.

В беременность столько важных дел надо было переделать, но так здорово, что их можно было отложить или вообще отменить!

Но в общих чертах меня каждый день ждало следующее:

– разгрести ежедневные домашние дела;

– проконтролировать работу кератиновой студии;

– провести время с родителями;

– сгонять в магазин для покупки всяких домашних штук;

– найти прикольное место позагорать, чтобы солнышко отметилось на моем теле и не было страшно и грустно, что лета совсем не случилось;

– посетить запланированных врачей;

– прочувствовать все новые ощущения в своем изменяющемся теле;

– погулять по моему любимому Санкт-Петербургу;

– съездить на фотосессию;

– затеять ремонт;

– сходить в театр, на выставку или в кино;

– зайти на депиляцию, маникюр, педикюр, массаж лица и пр.;

– сходить на бизнес-ланч;

– не забыть провести день-тюлень;

– и встретить мужа красивой и довольной. В этом случае ужин можно не готовить, а сходить с ним в какое-нибудь приятное местечко.

А если что-то не успеется или не захочется, можно спокойно перенести это на следующий день или придумать что-нибудь новенькое!

Мне раньше одной было некомфортно проводить рабочие дни, а сейчас хорошо. Не так, конечно, как в коллективе на

работе, сам с собой не пошутишь – не поржешь, но тем не менее это выход на следующий уровень «сама шучу – сама смеюсь». Шучу! До такого лучше не надо доводить. Компанию лучше найти по своему вкусу.

Кстати, полноценно отдыхая, вы вряд ли попадете в полную изоляцию.

Кайф быть беременной

Кайф беременной – это когда:

– обещали токсикоз, а ты не испытываешь ни дискомфорта, ни изменения вкусовых пристрастий;

– показывали фото раскорячившихся «беременяшек», а у тебя даже спина не болит;

– говорили, что разнесет если не в первые месяцы беременности, так потом, а ты влезаешь в свои обычные джинсы скинни почти до самых родов;

– шептались за спиной, что из-за повышенного кровотока все отечет и прощайте точеные скулы, а «все» не отекло, зато губы увеличились, как после лучших косметических процедур;

– намекали, что будет тяжело передвигаться даже по дому, а ты гуляешь по городу, везде ездишь на своей машине и вспоминаешь про свой живот только во время наклона вперед;

– говорили, что муж отвергнет, а он всю беременность видел в тебе самую привлекательную женщину, не стеснялся тебя на людях и даже научился делать эффектные фотографии.

Страшные пророчества не сбылись в беременность, ну и, чего греха таить, предсказания на более далекие времена тоже не сбылись.

Много добрых людей на свете! Хотя понять их можно, они просто вспоминают такой же период в своей жизни, который однозначно вызывает сильные эмоции.

Видимо, поэтому я вообще не реагирую на «не сиди нога на ногу», «а тебе это можно?» и прочее от окружающих. Это, наверное, возрастной дзен, когда уже все равно, что скажут, и уровень адреналина не подскакивает.

Я считаю, что протекание беременности зависит только от мозга и установок конкретной женщины. Моей установкой была суперадекватность.

Считаю, что в беременность многие впадают в крайности, типа «мне это нельзя», «ногти стричь не буду», «а вдруг живот отвалится, если я поеду на море?» Или другая крайность: «Я бедная, пожалейте меня, я хочу на ручки, мороженку, и у меня гормоны – вот я и плачу». И мучают своих мужей то злобой, то

смехом, то слезами.

Тут я не верю в отмазки, типа – гормоны, просто те мадам, что особенно тревожные, наверняка хотят чуть больше внимания или… Кто знает?…

Мне казалось, что если вести себя как раньше, занимать мозг и руки делами, то проводить декрет круче и легче.

Информационный минимализм. Всему свое время

Что касается поглощающей время и деньги подготовки к родительству, то признаю, она заразна.

Читая в сети таких же, как и я, будущих мам, немного стала ощущать себя горе-родителем. А не пропустила ли я что-то важное при подготовке к этому событию?

Я ничего не читала о размерах и особенностях развития плода. Вначале – недели до двенадцатой – интересно было про формирование рук, ног, ресниц, желудка и т. д., но к тридцати неделям – уже ничего. Мне почему-то хватало походов на УЗИ и к врачу.

Я ничего не читала про роды. Все, что нужно знать, рассказали на курсах.

Я ничего не покупала из детских вещей до тридцать второй недели беременности точно, да и потом – только необходимое.

Выбирать коляску я, честно, пыталась заранее, но это оказалась самая жесть! Начинала раз пять и тут же заканчивала. Ее необходимость мне казалась несколько эфемерной, а важные качества – невнятными. Было решено озаботиться ею непосредственно перед родами.

А эти коконы, слинги, пеленки на резинке/молнии, с эффектом – все эти веяния моды – зачем покупать их все сразу? Ребенку все равно же, в чем лежать и где. Чистейшая трата свободного времени и сил.

И могу сказать, что я все успела сделать вовремя, не забегая вперед паровоза. Так что я правильно решила придерживаться в этом вопросе информационного минимализма и вам советую не отвлекаться на ерунду!

Радости декрета

Декрет после рождения ребенка не становится чем-то эпически переломным. Все происходит логично и постепенно. Но могу сказать, что некоторые бытовые фишечки меняются, например, кайф беременной меняется на такой мамский кайф.

Наверное, по большей части кайф мамы – это кайф обычного

человека, то есть такие приятные моменты, как, знаете, снять туфли после длительного рабочего дня…

Вот здесь так же, кайф – это:

– выйти иногда на улицу без коляски, да и без ребенка;

– приехать в магазин и не распаковывать ребенка/автокресло/шасси/коляску и прочее, а схватить кошелек и идти налегке, зная, что ребенок в надежных руках;

– понять, что зима закончилась, и не упаковывать мелкого в пять слоев одежды;

– налить чай и сразу его выпить горячим и в тишине;

– забыть надеть малышу слюнявчик перед кормлением, а после обнаружить, что ни капли не попало мимо;

– знать, что ребенок не орет полчаса, потому что его увлекла бумажка;

– слышать, что муж пришел домой (если вы понимаете, о чем я: «Давай, батя, ты такой же родитель, как и я»);

– нести бред, когда твой ребенок дико над этим угорает;

– слышать: «Ты поспи пару часиков, а мы пошли гулять»;

– проснуться утром самой, глянуть на часы, а там одиннадцать утра;

– смотреть на ребенка, а он – хоп! – и уснул.

Да мало ли у нас, родителей, такого счастья! И особенно радостно, что у нас есть три года, чтобы наблюдать за тем, как появляется и растет новый человек!

Глава 3
Ошибки воспитания детей

Как и все начинающие родители, после рождения Никиты мы оказались под шквалом умных и нужных советов доброжелателей. Опираясь на собственный рассудок, в некоторых советах мы сразу могли разглядеть подвох, но ряда ошибок нам избежать не удалось.

Читайте и мотайте на ус.

Совместный сон и укладывание

Я знаю, что есть два лагеря: те, кто за совместный сон, и те, кто против!

Расскажу, как было у нас.

Я была с самого начала против! Потому что мне было неудобно, я не могла с ним полностью расслабится, а значит, не успевала отдохнуть за ночь. Готова была скакать как егоза: кормить/класть в кроватку, но не спать вместе! И да, настойчивости у меня хоть отбавляй, могла повторить все манипуляции много раз за ночь!

Никита отлично спал с рождения до трех месяцев один, но были проблемы с засыпанием, если болел живот. С уходом колик у Никиты планировала перейти полностью на раздельный сон.

Как это вообще возможно?! Не слишком ли это много для младенца такого возраста?

Думаю, нет. Не считаю, что ребенок не чувствует любви, если спит отдельно, на тот период с моей стороны не было никаких переламываний его потребностей.

Он засыпал без качаний; на груди и руках засыпал очень редко, просто укладывала его в кроватку или рядом с собой, и он сам вырубался.

Но потом так получилось, что больше года он спал с нами. Нам было так удобно. Не было у нас такого понятия «укладывание ребенка». Просто ложились вместе и через 30–60 минут он тоже засыпал.

Я так и не качала его ни на руках, ни в коляске; никаких ритуалов, никакой полной тишины или полной темноты тоже не создавала.

Все устраивало, но, когда Никита уже подрос, мне надоело, что перед сном велика опасность, что мне в лицо прилетит его пятка или голова пока он укладывается. Плюс скачки могли

длиться несколько часов, и засыпал он уже вместо полуночи в час, а то и в три ночи.

Я твердо решила – пришло время отселения. Будет кроватка, пусть там скачет хоть пять часов подряд, а я буду ложиться спать, когда этого требует мой организм. Морально уже была готова к крикам перед сном и готова была игнорировать это, пока он не уснет. Но все прошло просто – лег и уснул.

Есть подозрение, что наше желание отдыхать друг от друга было обоюдным, и он оттягивал время перед засыпанием, жестко топчась по мне, потому как мы ему тоже мешали.

Чтобы вам моя жизнь совсем медом не казалось, скажу, что, пока Никита засыпал с нами по два-четыре часа, я гуглила ближайшие детдома, чтобы сдать его. Если бы вы знали, как меня задолбало, что я хочу спать, а ему пофигу!

Как я НЕ укладываю спать.

– Поел и на груди уснул.

– Если нет, то после еды держим столбиком минут десять, ходим пружинисто по квартире, хлопаем по спине, поем песенки.

– Если еще не спит, берем в позу «колыбелька» и вверх-вниз качаем, продолжаем ходить, петь песни, папа пусть играет на волшебном бубне, так до получаса.

– Можно еще в коляске трясти, тоже классно. Неважно, улица или дом.

– Если не уснул, то берем фитбол, ребенка с собой, сигаем на него сверху и скачем так, как вольная лошадка по альпийским лугам, минут двадцать.

– Не забудьте все это время еще говорить «Шшшш», как змея.

– Итого, полтора часа перед каждым сном, пять-восемь раз в сутки…

Весь этот круговорот ежесуточно съедает до двенадцати часов времени!

Откуда же его столько взять? И вообще, зачем его так бездарно тратить?

Никита засыпает в большинстве случаев сам. Если он устал, то он выключался быстро, а если он «перегулял», то было достаточно нескольких вещей:

– приглушенный свет;

– соска;

– погладить по голове;

– иногда придержать руки или мягко запеленать;

– иногда «белый шум».

Конечно, ребенок – не робот, и все получается не всегда

идеально.

И он иногда орет, так что я могу гаркнуть: «Спи, пожалуйста!» Иногда я нахожусь в одном шаге от того, чтобы начать качать. Но все те укачивания и танцы с бубном, что я выше описала, – это медвежья услуга малышу!

Подумайте, какая задача у нас стоит? Чтобы ребенок заснул по графику, написанному в умной книжке? Или же именно **научить его засыпать самостоятельно**?

Мне кажется, второе важнее. А это долгая и сложная работа.

Как научить засыпать в идеале, сложно сказать. Мы с Никитой постоянно этому учились вместе. Как придется учиться и вам, а вот на что обратить внимание и что искоренить для начала, подсказать могу.

Правила для обучения ребенка и его родителей самостоятельному засыпанию

Не качать!

Качать в игровой форме отлично! Работа вестибулярного аппарата, плюс дети радуются. Но качать, чтобы уснул, – неправильно. Получается: его качают, он растет, спина родителей отваливается, и они решают-таки учить ребенка самостоятельному засыпанию. Все равно ведь решат! Так зачем тянуть с этим?!

Как перестать? Смешно звучит, но просто не качать и все! Кстати оптимальное время для обучения самостоятельному засыпанию – с четырех месяцев.

Не давать засыпать на груди!

Как? Просто кормить на пробуждение, а не на сон. Никита проснулся, поел, поиграл – время сна. Так учила его где-то со второго месяца. Ибо до этого получалось, что он не спал только во время кормления «ел-спал-ел-спал».

Ловим признаки усталости!

Зевает, трет глаза, капризничает, медленно моргает и т. д. Если начать укладывать без признаков сна, скорее всего, ничего не выйдет.

Соблюдаем время бодрствования!

Тут все ясно-понятно. Не превышать привычные периоды между снами.

Приучаем к «белому шуму» или простому бытовому фону!
Можно и без него, тут смотрите сами.

Стараться давать укладывать ребенка и другим членам семьи!
Зачем? Чтобы у ребенка не было ассоциации мама-еда-сон!

Не допускать засыпания на руках!
Стараться класть в кроватку или же место для сна в тот момент, когда ребенок начал засыпать, но еще не спит! Почему? Во-первых, обучение самостоятельному засыпанию, а во-вторых, если проснется не там, где заснул, будет ор!

Грубо говоря, проснется между фазами сна и испугается того, что, например, заснул в теплой кровати, а проснулся на улице. Поэтому хорошо учить засыпать там, где, предполагается, малыш будет спать весь сон.

Читаем заговор на сон (шучу!).
Нарушаете эти правила? Не беда! Эти советы для тех, кто хочет прийти к самостоятельному засыпанию. Если вы любите качать и дети любят качаться, качайте сколько хотите – это же прекрасно!

Главное, чтобы маме и ребенку было хорошо!

Режим сна и саботаж

Пока Никита был маленький, мои основные правила сна мне очень помогали поддерживать общий режим дня, то есть его отсутствие.

Но после года у малыша появилась излишняя активность при переутомлении, и он мог зачем-то вместо лежания встать на ноги и начать ходить по кровати.

Тогда сработала такая схема: ставила на пол, он обиженно кричал, я укладывала обратно в кроватку, говорила заклинание «спать!», и он лежал, глазел по сторонам, пока его не накрывал сон.

Иногда такие «скидывания на пол» за вечер приходилось делать три-четыре раза, но обычно после второго он переставал вставать.

Еще был период, когда Никита спал до одиннадцати дня. И это прекрасно! Но вот не ложился раньше двух ночи. Вообще никак!

Что я пробовала, чтобы изменить ситуацию?

Поднимать раньше, не давать спать днем, давать спать, но

меньше, вообще ничего не трогать, утомлять, не утомлять, не давать спать позже шести вечера… а ему было все равно!

У него, видите ли, появился свой режим!

Если начинали укладывать в восемь-девять, он мог и уснуть, но просыпался в полночь и тусовался до своих любимых двух ночи.

Или второй вариант – с девяти укладывали, теряли на этом свое время, а когда наступало два часа, он засыпал. Минута в минуту!

А знаете, сколько раз он нас с Русланом троллил? Типа, заснул в три дня, поспал, потом поиграл до десяти вечера, его рубануло… Ну вот же! Идеальное время! Ни рано, ни поздно!

И… В час ночи – всем здравствуйте! Снова играть до двух…

Не плакал, не подавал признаков усталости, просто играл, книжки листал.

Короче, на это мы управы не нашли, смирились. Через пару недель режим Никиты сам вернулся к удобному нам варианту.

Да! Иногда с саботажниками можно не бороться, а просто потерпеть, придерживаясь своих принципов. В таком случае они смогут почувствовать вашу твердость и честность, и приступ саботажа сам собой у них пройдет!

Ручной ребенок и самостоятельность

Все родители выбирают тактику воспитания, решая приучать ребенка к рукам или тренировать самостоятельность. Если тренировать, то как?

Расскажу, как у нас с Никитой обстояли дела.

Как мне кажется, Никита рос спокойным младенцем; если ничего не болело, он был сыт и чист, то мог полежать один, пока я мылась, красилась и одевалась. На руки брала его нечасто, да он особо и не просил.

Правда, если его тревожил живот, отойти уже было немного сложнее. Он требовал моего присутствия рядом. Я так понимаю, что я для него как развлечение – ходячий мобиль такой. Как отходишь, сразу крик. В эти моменты я не бежала, бросая все свои дела, а без суеты подходила, давая ему понять, что иногда надо подождать, но мама рядом.

Наверное, нормально, что ребенок зовет маму, ему же скучно может быть одному. Это мы можем книгу почитать, новости посмотреть, а ребенок? Просто, вот чем ему заняться?!

Как же так у нас получилось? Думаю, я смогу вам подкинуть пару идей.

С роддома не хватать ребенка на руки каждую секунду по любому поводу.

После эпизиотомии я с самых родов не могла брать Никиту на руки, а потом уже он как-то привык. Брала только чтобы помыть-покормить, ну и потанцевать с ним, побеситься. Сейчас он или играет на полу, или рядом со мной на кровати сам.

Организовать место для игры.

Комфортное и главное – безопасное.

Увлекать.

Для этого подходят игрушки, пакетик, салфетки – что угодно может быть залипательно. Не забываем о безопасности.

Подбирать игрушки, соответствующие возрасту и интересам ребенка.

На разный возраст – разные игрушки. Иногда хватает тряпочки и стаканчика, а иногда нужны мобили и интерактивные звери. Но однозначно, игрушки, не заинтересовавшие ребенка, необходимо удалять из его поля зрения, чтобы не развивать рассеянность внимания.

Не отвлекать.

Если ребенок увлечен чем-то, то не надо его хватать на руки, отвлекать разговорами, другими играми. Вот он вывалил все на пол и залип? Ну это же идеально! Не надо комментировать: «Ой, смотри, этот кусок пластика похож на гуся! А как гусь говорит? Га-га-га». Пусть ребенок играет как хочет!

Давать проявлять самостоятельность.

Даже в малышовом возрасте Никиты, а тем более, когда он стал старше, я давала проявиться его самостоятельности.

Встал на ножки сам – залип на десять минут, осознавая проделанное; снял тапок, снял носок, сам надел тапок – залип на двадцать минут; разбирает игрушки – полчаса!

Не надо жужжать своими комментариями все время! Необходимо дать понять ребенку, что он может поиграть один. Что это интересно и весело! Так моя голова всегда была чистая, кофе пился горячим, а нервы были в спокойном состоянии.

Дать покричать.

Все дети орут, и это нормально. Пока не научатся общаться

по-другому. Но крик а-ля «разговор» или крик а-ля «я же ребенок, хочу и ору» – это разные понятия.

Что делать, если орет? Накормить-помыть-отвлечь.

Что делаю, если орет без причины? Молча игнорирую или музыку включаю громче.

Раздражает ли крик? Меня – да! Но я стараюсь просто выдохнуть и притвориться глухой, обычно это помогает, и спустя пару минут ребенок приходит в себя и улыбается.

Нельзя – значит нельзя.

Это касается личных границ и членов семьи, и посторонних людей, и, конечно, собственной безопасности ребенка.

Мне непонятно, когда взрослые оправдывают ребенка, который плохо себя ведет, тем, что «он же ребеночек». Нет! Либо отвлекли его, чтобы он не кидал песком в глаза рядом лежащих на пляже, либо просто запретили это. И если уж сказал «нет», то оно должно быть четкое, логичное и тверже гранита. Чтобы ребенок его не путал с «сейчас мне лениво», «ну ладно, давай разок» или «делай что хочешь».

Никита прекрасно обходился и без моих рук, находил себе как-то занятия. А чтобы обнять ребенка, не обязательно его поднимать, можно «опуститься до его уровня» – присесть!

На всякий случай отмечу, что «не брать на руки» не значит держать в кладовке одного.

Если ребенка брать на руки по любому поводу, а тем более, если он от скуки начинает истерикой этого требовать, то вы сами усложните жизнь и себе, и ему. К трем годам вы станете не папа и мама, а раб и рабыня, отвечаю!

В общем, будьте спокойнее и не усложняйте.

Еще раз про истерики. И почему у блогеров дети не плачут?

Беру ли я Никиту на руки, когда он плачет от боли? Трогает ли это меня?

Если берут кровь, то нет. Мне совсем его не жалко.

Потому что слова «плачет от боли» в данном случае сильно преувеличены.

Никите брали кровь из пальца, и да, он сильно кричал, но при этом даже не дергал рукой. Что-то я подозреваю, что там о боли даже речи не шло, да, неприятно, но не больно.

Анализ крови – это запланированная необходимость, и никуда не денешься.

И вот теперь вопрос: а стоит ли переживать из-за такой

ерунды? *Как материнское переживание поможет ребенку?*

Я вообще излишние переживания называю тревожностью. И это совсем не прикольно.

Ваша тревожность не поможет сделать неприятную процедуру приятной и болезнь быстрее не вылечит! Тогда зачем себя накручивать?

Есть моменты, когда я тоже тревожная мать, куда без этого. Но в большинстве случаев мой глаз не дергается при врачебных манипуляциях с малышом. Мне кажется, лучше не наводить паники — *быстро сделали дело и пошли дальше.* Уговоры, разговоры и растягивание процедур – только лишнее накручивание ребенка, родителя и врача.

Мне кажется, что я строгий родитель. Чтобы добиться какого-то результата, будь то пережить нежелание младенца сидеть в автокресле или нежелание спать без укачивания, в общем, что угодно на благо его самого, я готова потерпеть истерику некоторое время, чтобы заменить одну привычку другой.

Считаю, что это оправдано, потому что…

Во-первых, *у каждой мамы должны быть личные границы.*

Это о том, что не должны дети с утра до ночи до пяти лет висеть у мамы на руках, а пока – ни в туалет не ходить, ни помыться.

Во-вторых, *у каждой мамы должны быть незыблемые правила.*

Если мать что-то твердо решила, то никакие крикливые манипуляторы не должны на это влиять. Правила есть правила, и ребенок должен чувствовать рамки дозволенного.

Вот я так думала из опыта работы с детьми, и сейчас на личном примере материнства убедилась, что интуитивно делала все верно!

У каждой мамы должны быть личные границы и незыблемые правила!

Открыть вам *секрет спокойного ребенка?*

А его нет! Ни секрета, ни спокойного ребенка.

Конечно, у меня в блоге на фото вечно улыбающийся малыш, а в историях – вечно сам с собой играющий ребенок или мирно сопящий в коляске.

Все круто, ага!

Но позвольте вас разочаровать – Никита ни разу не спокойный ребенок. Он умеет и плакать, и даже орать.

Второе чаще. Еще его иногда бесит, что я не разрешаю играть с проводом и розеткой, а иногда, что затекает попа в коляске. И он не стесняется об этом сказать.

Может, я открою вам секрет, но нет ни одного малыша, кто бы за целый день вот ни разу не закричал так, будто он –

птеродактиль, которого рубят топором.

Однажды в Никиту вселились демоны, и мой относительно спокойный ребенок превратился в абсолютное зло. Чуть что – сразу ор, сопли наперевес. В коляске не сидит, а ходит только сам, и желательно в противоположную сторону от заданной. Притом с пониманием и слухом все отлично, просто почему-то ему хотелось все делать наоборот.

Стоит ли говорить, как меня это бесило?

Даже Руслан с таким характером, будто он всегда сидит на седативных препаратах, закипал на десятой минуте общения с ребенком.

И тогда помогло именно это — *спокойствие и правила*. Мы не отрицали детское право на истерику, но и своих эмоций не скрывали. Что ж, ребенок должен видеть, что его поведение не по правилам ведет к не самым приятным словам.

> Любой человек имеет право на эмоции, пусть и негативные!

Глава 4
Ошибки воспитания родителей

Мать, знай! Если ты ошиблась в чем-то – это на твоей совести! Шутка! *Все родители сами – результат воспитания*. И если вдруг кто-то ошибается, значит, он это сделал по заложенной уже его родителями и обществом программе.

Я много общаюсь с людьми разного возраста и, бывает, вижу, когда взрослые, которые уже успели стать мамами и папами, сами требуют перевоспитания. И есть очень простые вещи, интуитивно понятные, надо только задаться вопросом: «На фига?»

Сумасшедшие родители

Воспитатели, няни, врачи, тренеры за спиной обсуждают родителей. Все педагоги осуждают родителей – это правда! Точнее, осуждают неадекватных, или с повышенной тревожностью, истеричных мам и пап. Это я вам как тренер говорю.

С детьми работать – одно удовольствие, это факт, а вот терпеть недовольного взрослого – это огромный минус нашей работы. Большинство тех, кто работает с детьми, делился со мной именно этой мыслью.

У нас на работе были занятия один на один с ребенком и в зале, где несколько пар «тренер плюс малыш». И вот у нас в реабилитации были самые сумасшедшие от гиперопеки родители.

Отдавая ребенка на занятие, вы должны доверять педагогу.

Но что происходит на самом деле?

– Мамы отнимают время занятий миллионом вопросов, хотя можно изучить теорию самим.

– Они тревожатся и тревожат тем самым детей. «Он без меня не останется! Будет плакать», – программируют детей. Ведь если плакать не будет, то это как? Мама получается плохая, а тренер хороший? Непорядок!

– Стоят за дверью, прислонившись ухом; ходят под окнами, заглядывая; заходят во время занятий посмотреть, как дела, ужасно тем самым отвлекая от работы тренера и ребенка. Если ребенок плачет, то его обижают и никак иначе?

Спойлер: дети плачут от лени, не хотят заниматься, прощупывают почву, адаптируются. Никто их не обижает, мы, тренеры, вообще побольше, чем родители, любим, когда на занятиях тихо и никто не орет.

А еще дети любят калечиться на ровном месте, и все это знают. Но если ребенок поцарапался у тренера…

Призываю к адекватности, девчонки! *Педагоги любят ваших детей, готовы вкладывать в занятия с ними свои знания и работать на результат.*

Так я или мы?

Адекватность – она всему голова! И хорошо бы с рождения ребенка ситуацию переосмыслить. Вот он вылез, пуповину перерезали, теперь вы – отдельный человек, он – отдельный человек.

Я вам не нежная мать с розовыми пони вместо лица и радугой вместо челки, поэтому, извините, если встретилось мне нечто неадекватное, то не в моих правилах смолчать.

Меня бесит, когда мамы начинают говорить «мы» там, где логично сказать «я» или «он» (ребенок).

Вот мне прямо слух режет, начинает трясти от этого: «Мы уже весим десять килограммов» или: «А у нас живот болел».

«Не говори гоп, пока не перепрыгнешь» – думала я и мужественно скрипела зубами, но не касалась этой темы, пока не поняла, что сама так не делаю. И, да, на вопрос «А вам сколько уже?» спокойно отвечала: «Мне – двадцать семь, а мелкому – три месяца».

Почему после родов слово «я» у мамочек куда-то сразу девается?! Типа «вот теперь я – не личность, я – раб малыша»?

У меня лично есть «Я» и есть мой ребенок Никита. И я говорю «мы» только в тех случаях, когда реально вот именно мы. Поехали, например, на машине, вот я, вот Никита, и мы такие – раз! – и поехали. Вот прямо вместе – мы!

Но это «мы покакали» или «у нас слюни капнули на подушку» – это перебор! Да, я уверена, что большинство женщин грешны этим.

Но имейте в виду, у многих людей, как и у меня, очень хорошее воображение. И после таких фраз картинка про вас в голове такая рисуется, как вы там покакали или еще чего поинтереснее, и становится очень смешно, а развидеть это уже невозможно!

Детские умелки, родительские понты или «повезло с ребенком»

Еще один вопрос, вызывающий у меня протест. Когда мамы начинают меряться друг перед другом… своими детьми.

Вы наверняка сталкивались. Типа, «А мой вот сел в месяц!» «А мой сел в два месяца и сразу на горшок!» «А мой, вообще, встал, дошел до туалета и все-все-все сам в три месяца! Отвечаю!»

Никита развивался где-то в рамках общих норм, где-то – быстрее. Я понимаю, что что-то в нем заложено природой, а что-то – уже мои старания. Но, знаете, я не вижу смысла этим хвастаться. Почему? Да потому что это – бред!

Во-первых, дети индивидуальны, ну, как и родители.

Во-вторых, вы когда-нибудь видели в жизни здорового взрослого, не умеющего перевернуться, не имеющего зубов или не знающего про туалет?

А в-третьих, те, кто первее всех научился ходить, считать и писать, не всегда становятся чемпионами или гениями, если честно!

Так что все это ничего еще не значит. Ну только если радость для мамы, что ее ребенок такой классный!

Интимные зоны

Вообще, вся эта слащавая концентрация на персоне ребенка как-то отдает отклонениями. Когда мама себя ассоциирует с ребенком, когда она его не доверяет никому и бережет как отстегиваемую, но свою часть тела, не находите это странным? Излишняя нежность иногда пугает. И я хочу поговорить о соблюдении границ этой нежности.

Мы, например, не целуем Никиту! Конечно, не совсем не целуем, но в губы точно нет!

Кто-то скажет, мол, всегда всех целовали и нормально. Сейчас еще пошел этот тренд в сети… Но у меня свое мнение на этот счет: **целовать детей в зону губ, пись и поп – это табу!**

Ребенок ли, взрослый ли, эрогенные зоны есть у всех. Пускай у детей все еще только формируется, но эти места однозначно не для того, чтобы какой-нибудь дедушка своими сморщенными сухими губами их целовал.

«Ой, ничего страшного, нас-то целовали!»

Вспомните хорошенько, а точно ли вам было приятно, когда вас просили поцеловать бабушку, дядю или фиг-знает-кого, а они в ответ тянули свои губы? У меня, честно, это вот вызывает отвращение. Да даже сейчас мне неприятно, а ребенку?

Скорее всего, вам в детстве тоже было противно, и это совершенно нормальная реакция!

Научите детей знать и беречь личные границы. Это важно!

А теперь представьте, как девчонке, например, первокласснице, понять, что рука физрука на коленке или на попе

– это недопустимо?! Ведь с дядей Васей, маминым братом, она целуется в губы? Уловили логику?

В общем, я сама детей в губы не целую и, тем более, не разрешаю родственникам целовать в губы Никиту. Все адекватные люди после моих объяснений приняли этот факт – с радостью целуют его в разрешенные места!

Атмосфера в семье

Мы как родители хотим, чтобы взрослая жизнь наших детей была счастливой. Скандалы в семье, ссоры родителей – может атмосфера испортить ребенку всю жизнь? Да, психологи говорят, что для развития успешной личности ребенок должен расти в благополучной обстановке.

Для меня понятие хорошей атмосферы в семье очень важно! Когда я росла, не помню ни разу, чтобы мама и папа ругались.

Была пара ссор, после которых вся семья помолчала два часа, и мы снова зажили дружно. Но даже их я запомнила на всю жизнь.

Все идет из детства и все идет из семьи!

В моих взрослых отношениях бывали чуть ли не драки, и это было ужасно, непонятно и глупо, но, к счастью, это длилось недолго! Было, с чем сравнить.

После знакомства с Русланом в моей новой семье атмосфера сложилась, как в детстве, и теперь я счастлива. Правда, кто-то может считать, что это скучно, как же без искры – без крика и ссор?

Но я думаю, что круто – это когда ребенок будет жить и расти в позитиве и смехе, а не криках.

Да даже сейчас – я уже не маленькая девочка, – но, находясь, например, в гостях, где люди орут друг на друга, я хочу просто провалиться сквозь землю, и, если честно, мне даже страшно…

Глава 5
Вредные советы мамам

Вернемся к самому началу декретного отпуска, откуда, несмотря на нафталиновые советы, я смогла двигаться в ритме современного родителя, не теряя своей личности и одаривая счастьем и вниманием не только своего ребенка, но и мужа.

Я шла вперед согласно своему чутью и здравому смыслу, получилось то, что получилось. Если вам нравится, следуйте за мной!

Вот с чего все начиналось! С любви к себе!

А мне вот нравилось, как я менялась с ходом беременности. Нет, в душе – все та же инфантильная девка, все мне хиханьки да хаханьки подавай, а вот внешне… Смотрела на свои фото и любовалась: и кожа вроде лучше стала, и губы просто отпад, ну, и вообще, несмотря на мой вечный стиль подростка-тинейджера в кедах, ничего такая тетенька получилась!

Вот как полюбишь себя, свое тело, и силы появляются, и желание что-то для кого-то делать. А о послеродовой депрессии и речи быть не может! А смысл?

Столько дел надо для создания этой красоты сделать! Ну вот сразу как-то понятно становится, что помощники нужны.

Движение – это жизнь!

А движение на автомобиле – это возможности! И он, автомобиль, – отличный помощник.

Всю жизнь боялась руля и была уверена, что вождение – не мое. Но как-то увидела двухместную машинку и ради нее пошла в автошколу. После получения прав села за правый руль, ждала, что глаза вылезут на лоб, а спина предательски будет потеть, но нет, сразу расслабилась и поехала. Было даже весело!

> Считаю, чтобы научится уверенно ездить, нужно высаживать из машины «помехи справа» и пробовать ездить самой без критики и подсказок!

Большую скорость не люблю, считаю себя аккуратным, грамотным водителем. Всегда пристегиваюсь и заставляю пристегиваться пассажиров.

Жить не могла без руля, иногда ездила в магазин через перекресток от дома на машине. А почему бы и да?!

Говорят, что беременные рассеянные и ведут себя неадекватно. Я уж тоже думала: «Ну все, какой руль? Какое уж вождение?» К тому же две мои знакомые, тогда еще беременные, от руля отказались в месяца этак три.

Но я спокойно водила машину до дня родов, а когда родился Никита, мы с ним на авто и в бассейн ездили на другой конец города несколько раз в неделю, и гуляли, если погода плохая.

Автомобиль, считаю, делает жизнь проще и расширяет возможности. Ну вот как без машинки справиться современному человеку в городе?

Никита у меня – пассажир по всем правилам.

Что написано в ПДД? Перевозка детей до двенадцати лет на переднем сидении возможна только при использовании специальных удерживающих устройств. То есть надо возить малыша в автолюльке, расположенной на переднем сидении, спиной по ходу движения, отключив подушку безопасности и зафиксировав ребенка и автокресло ремнем безопасности.

Автокресло – совершенно необходимая покупка к рождению ребенка! Первый раз оно понадобится, когда ребенок поедет домой из роддома.

Есть мифы о том, что ездить в автокресле вредно, мол, большая нагрузка на позвоночник. Но это не так, кресла разрешены с рождения и дают возможность малышу занять физиологичное положение, в котором ноги расположены чуть выше, голова прижата к груди, а кресла для новорожденных дополнены специальными вкладками.

Правда, есть оговорка – перевозка не должна длиться более двух часов. Но я считаю, что за это время даже взрослый устанет сидеть в одном положении. Поэтому каждые два часа – смена положения и разминка всего, что затекло.

Никита с младенчества ездил спокойно, не считая редких истерик на публику. Разочек пытался разорвать ремни и покинуть автолюльку, но это сразу пресекли, и он понял, что вариантов у него нет, и за несколько дней привык к поездкам как к ежедневным событиям.

Помощники для сна

«Помощников» с ребенком современные производители сейчас предлагают массу, иногда они сомнительны, но некоторые реально полезны.

Еще за пару лет до планирования ребенка я уже хотела такую штучку. А какие красивые фото получаются в нем! *Кокон!* Когда у Никиты начался период коликов и ночной сон с четырех часов

сократился до двух, не знаю, совпадение это или нет, но после появления кокона спали всей семьей пять часов подряд!

Чем еще понравился кокон? Чтобы брать ребенка с собой, например, на кухню. Лежит он в нем такой, наблюдает за мамой и не кричит – идеально!

Пишут, что форма кокона для ребенка физиологична, положение приближено к состоянию в утробе, педиатры же говорят, что спать нужно укладывать только на твердую ровную поверхность. Кому верить? Я, как детский тренер, считаю, что смена положения тела ребенка важна для его органичного развития.

Менять позы для сна и для ношения ребенка полезно для его развития!

Кокон рассчитан на возраст до шести месяцев, но я думаю, что он удобен до того момента, пока малыш не начнет активно переворачиваться. В общем, рекомендую. Кстати, я думала, он твердый такой и плотный, а оказался легким и пружинистым.

Актуальная тема для сна – *«белый шум»*.

Итак, что такое «белый шум»?

Это такой набор шипящих звуков, монотонный и без резких перепадов, как радио не на волне, например.

Вот когда ребенок находится внутри женщины, вокруг него разные звуки: сердце, кровушка по венам, поющий голодный желудок – все это для него «белый шум». Ребенок не находился в тишине девять месяцев и, вероятно, привык, ассоциировать эти звуки с комфортом и покоем. Поэтому «белый шум» искусственного происхождения помогает успокоить ребенка, но только в том случае, если он устал или перевозбужден. Если капризы возникают по другой причине – голод, колики, болезнь и т. д., то этот метод не будет работать.

Еще я теперь знаю, что если не приучать ребенка с рождения спать в мертвой тишине, то шум будет для малыша привычным и не будет ему мешать. Никита реально хорошо прислушивался к шуму и успокаивался.

> Если во время сна младенца с рождения не устраивать мертвую тишину, то бытовой шум не будет ему мешать.

В качестве белого шума я сначала ставила записи из интернета с телефона, а потом поняла, что нужен другой источник. Узнала, что с ним есть даже игрушки, пришлось три дня за такой охотиться. Уж очень эта вещь была мне нужна! Да я и сама отлично спала под эти звуки!

Кстати, Руслан предложил купить радио и поставить на

несуществующую волну. Рационализатор! Ну да, раза бы в четыре дешевле обошлось и заморочек меньше!

Если говорить про *игрушки для сна*, то в них обнаружился еще один плюс.

Подсмотрела у подруги секрет, как быстро и без боя уложить малыша в кроватку: просто нагреть место сна! Реальная тема!

Никита любил спать, уткнувшись в живого человека или одеяло, может помочь и игрушка – грелка! Внутри барашка, зайца или другого зверя семена и лаванда – греешь в микроволновке, кладешь в кроватку, и барашек манит младенца в мир Морфея своим теплом и расслабляющим запахом! И еще можно использовать игрушку для фиксации маленького человека на боку.

Соска – мамская тема!

Ничего против сосок никогда не имела и подружилась с ней прямо в роддоме. У Никиты выбора не было: после суток истязания им моей груди я нашла в сумке соску, вставила ему в рот и выдохнула с облегчением. Так и он подружился с ней!

Несколько правил по пользованию соской:

– не давать ее на капризы, если просто кричит;

– не давать с соской ходить днем, пока играет;

– давать только на засыпание;

– сразу после засыпания извлечь, чтобы она не упала и не разбудила.

Если Никита сильно заводился и я пыталась дать соску, то в большинстве случаев он ее выплевывал и орал дальше. Отсюда я делала вывод, что *соска – это, в первую очередь, борьба с моим страхом и моя потребность, а не сына.* Но помогала же!

Я всегда давала ее только на сон, но родные иногда жалели и давали просто так, мол, он плачет же… Я сразу бурчала, что отучать будут сами, ибо привычка сосать соску медленно, но верно перерастала в легкую наркоманию – дай волю, весь день будет насасывать!

Соска – это борьба с нашим страхом детского крика, а не потребность ребенка!

Соска меня, конечно, напрягала: Руслан вечно ее кипятил, ее нельзя уронить, боишься забыть дома и слушать ор весь день, да и прочие сложности. Поэтому в год и месяц пришла пора прощаться, и соска с легкостью ушла из жизни Никиты и была забыта.

Вообще, отучение у нас было незапланированным. Первый вечер Никита перед сном не мог улечься, все вертелся. Я просто вытащила его из кровати и отправила нагулять сон. Поплакал

минут десять – взяла обратно, и он уснул без соски за три минуты. Чистая случайность!

На следующий день я подумала: «А что, если не взять соску на целый день? Что будет?» В итоге две минуты крику в машине и уснул! Вечером тоже не давала, и как-то так и пошло. Наоборот, Никита стал как будто спокойнее: засыпает быстрее, ноет меньше.

Родственные руки помощи

Какие еще есть варианты изолирования младенца ему и вам на благо?

Конечно, помощь родственников!

Нужна ли такая помощь?!

Я не про ту помощь, как у моих подруг, когда они вызывали тяжелую артиллерию в виде своих мам на первый месяц. Родив сама, я совершенно не поняла, зачем они это делали, но может, кому-то такое и надо, бывает всякое.

От подруг слышала, что первые разы они уходили с мерзким ощущением, что они бросили маленького ребеночка, и он там, бедный, ждет мать, а она – такая-сякая – решила отдохнуть. Что, если ты – мать, значит, должна страдать?

До родов я тоже думала, что никому и никогда не оставлю ребенка («Моя прелесть!»), и первые три месяца жизни Никиты я помощи не просила и, даже более того, меня помощь раздражала. Позже мнение изменилось.

И не потому, что я устала или с ребенком тяжело. Нет! Я могу все время проводить с Никитой, мне вообще это несложно дается, но если я хочу туда, где с младенцем точно быть неправильно, то я с радостью его оставлю доверенным лицам. Почему?

Во-первых, я хочу отдыхать одна, сама с собой, как и любой человек.

Во-вторых, я хочу, чтобы ребенок был социализирован и не боялся быть без меня.

В-третьих, хочу, чтобы родные уже сейчас учились общаться с ребенком, а не «когда подрастет», ибо, когда подрастет, может, ему это нафиг уже не надо будет.

Итак, нужно *делегировать и лениться, а еще лениться и делегировать!*

Я везде и всюду беру Никиту с собой, при этом не особо напрягаюсь или переживаю. У нас крепкий симбиоз, если хотите.

Но! Я все равно считаю, что мама должна быть иногда одна, наслаждаться тишиной или своими мыслями и получать удовольствие. Я не вижу проблемы в том, что муж, мама или человек, которому ты можешь доверить ребенка, посидит с

младенцем. Это верный расчет, с моей точки зрения. Дать соскучиться ребенку и самой перевести дух, сходив, например, в салон красоты, вкусно поесть.

Раньше мне было немного стыдно, что я так поступаю, мне казалось, что это эгоистично, но это и есть эгоистично! И расчетливо! Это – вложение!

И теперь я считаю, что так и должно быть, сделать хорошо не семье, ребенку, мужу, а только себе! Вот так, да!

Дать соскучиться ребенку и самой перевести дух, сходив, например, в салон красоты, – это эгоистично и расчетливо. Это вложение в отношения в семье!

Вы, наверное, скажете: «Это дорого, я не могу», но *сопоставьте цены на сеанс массажа и прием психиатра!* Может, не так и дорого?

Ну и кому будет плохо, если иногда вы позволите себе полениться? Короче, не надо быть суперидеальной мамой, женой и хозяйкой, иногда для здоровья физического и психического нужно побыть ленивой счастливой и не загонять себя в рамки «надо», «а что скажут люди» и «дорого».

Да, и иногда мне надо было обращаться к услугам няни. Зачем она мне? Как выбирала? Боялась?

Все по порядку, а то, может, и вам надо.

В субботу, например, мы с Русланом всегда проводим время с Никитой целый день, а в воскресенье только вдвоем с мужем – идем на свидание с вкусным обедом, пока Никита у мамы.

В будние же дни я начала ходить в тренажерный зал, и под это мероприятие мне была нужна помощь два раза в неделю по два часа. Обычно моя мама и Руслан легко соглашались посидеть с Никитой. Но я понимала, что у них тоже свои планы, и мне не хотелось заставлять их подстраиваться под меня.

Поэтому я решила, что хорошая няня мне необходима! Хотела искать ее на соответствующих сайтах, но потом среди своих близких друзей нашла подходящую, которой доверяю на сто процентов. Никита легко оставался с ней без меня, ни разу не плакал.

Моя логика в этом вопросе прозрачная – оставила с теми, кому доверяю, чего названивать и волноваться? Единственное, за что переживала, что не успела без ребенка доделать свои дела, которые требуют концентрации, но это уже вопрос личного менеджмента. Но чувства вины из-за раздельного с ребенком досуга не зафиксировано.

Как подготовить ребенка к самостоятельности с рождения

Не создавайте обязательный режим для ребенка.

Например, у Никиты режима не было, казалось бы, это ужасно для многих звучит, но наоборот, на деле это удобно! Когда я уходила, даже не давала ценные указания, сами по ситуации во всем разбирались, и все получалось и без моих указявок.

Относитесь к грудному вскармливанию естественно.

Ничего не сцеживала, от одной мысли об этом я до сих пор потею! Если надо, оставляла кашу, фруктовое пюре. Молоко не пропадало и проблем не было.

Приучите ребенка спать в разных условиях.

Очень рада, что Никита привык спать в разных условиях и местах, а главное – засыпать без груди, и поэтому любой человек мог его уложить ровно так же, как и я.

Но в первую очередь считаю оправданием раздельного досуга повышение эффективности, как личной, так и в семье.

Прогулки с коляской

Проводя с пользой время, свободное от ребенка, надо помнить о взаимной пользе совместного времяпрепровождения. Вот какой смысл от прогулок с коляской вдоль дороги? Особенно по улице зимой?

Как-то, пока Руслан спал, вышла на улицу без особого желания, помесила мокрый снег, промочила ноги, разместила в сети назидательную фотку и пошла домой пить чай. Общения с ребенком – ноль, свежести – ноль, удовольствия – ноль. Другое дело – с коляской уехать в лес и там пару часов поплутать! Да, это реже, но и пользы больше.

А если польза от прогулки сомнительна, то зачем? Если и гулять, то не по режиму, а по общему семейному желанию и со смыслом. И да, прогулки на балконе тоже подходят!

Читала, что динамический сон, вообще, вреден, а не полезен. Поэтому я – молодец, я считаю! Поначалу я мучилась сама и мучила ребенка: слушала эти крики недовольства от усталости, ждала, пока уснет, тратила нервы…

Проснулся-поел-поиграл-устал-балкон.

Вот правда, в таком сне я вижу больше логики и пользы для мамы и ребенка, нежели мотать круги вдоль дороги в любую погоду, растрачивая свое время.

Часто пользовалась балконом, когда мне нужно было

собраться самой, а Никита уже ныл от усталости. Хоп! И он спит, а у меня полчаса спокойного времени и на макияж, и на кудри. Потом захожу за ним и несу в машину, едем на завтрак, красота же?

> Прогулки должны быть по любви, а не по необходимости!

Куда ребенка потащила?!

Тащу почти с рождения и считаю это правильным, если ваша жизнь всегда проходила в бодром темпе. Но если вы домосед, тогда это ни вам, ни ребенку незачем.

Наверное, проще перечислить, куда я не могу потащить Никиту.

Ночной клуб, бар.

Ну тут все ясно – громко, и вообще место для пребывания с младенцем неподходящее.

Тренажерный зал.

Правда, это не потому, что я не хочу его с собой брать, я бы взяла! Но в мой зал с ребенком не пустили. Мол, небезопасно, вдруг кто-нибудь гантели…

Ну, согласна. Хотя мечты найти какой-то безопасный зал для мам с маленькими детьми не покидают меня.

Куда спокойно можно брать с собой ребенка (я брала Никиту с трех недель):

– в гости, везде и всюду;

– в магазины и любые торговые центры;

– в фотостудию (он как участвовал в съемках, так и просто ждал на коврике);

– в салон красоты (стрижка, маникюр, даже недолгие процедуры косметолога);

– в бассейны (спа, аквапарк);

– в планетарий (и что я там вообще забыла?!);

– даже в кино можно попробовать (мы ходили несколько раз, договорившись, что если Никита хоть раз среагирует на звук, то встаем и уходим, но ничего такого не было – он просто спал все сеансы);

– в любые рестораны и кофейни.

Ориентируемся на месте, как поменять подгузник или

покормить. Не было ни разу такого, чтобы прямо безысходность.

Главное – желание, а возможность появится!

Не ждите лучших времен, пока ребенок пойдет, повзрослеет или еще чего-то. С непривычки поездки станут стрессом для всей семьи. А когда путешествия – это обыденно, то проблем никаких!

Я думаю, что главный страх перед путешествиями с детьми – это мысль, что что-то пойдет не так.

А вдруг заболеет?

А вдруг будет кричать?

А вдруг его укачает?

Эти страхи относятся не только к дальней дороге, многие испытывают стресс от поездки в парк, в магазин, да от любой поездки на машине.

Если для вас путешествия – образ жизни, то и вашего малыша приучайте к этому с самого рождения. Будет привычка – не будет проблем!

Желаю вам не бояться этого, как делала я. Поездка по городу или путешествие на другой край света – для меня это необходимый ежедневный опыт! Для Никиты тоже! Во время поездки он ест, спит, играет, ну иногда орет – в общем, ведет себя как обычный ребенок.

Кстати, в два месяца у Никиты даже прозвище появилось. «Кочевник» – моя мама называла его так за то, что мы с сыном вечно где-то гуляли.

Вообще, я радуюсь, когда тепло и можно гулять или в центре любимого Петербурга, или съездить куда-нибудь подальше. Особенно, когда декрет давал мне столько свободы.

Путешествия для настроения

Я обожаю свой декрет и обожаю то, что у меня есть компания в стиле «всегда говори „да“»!

Пока мужья работали, мы с подругой решили поехать с детьми загород. Чего все время в городе тухнуть? Отдохнули несколько дней в тишине, изваляли детей в белоснежном снегу, подняли настроение и вернулись к мужьям с багажом новых эмоций.

Круто, что можно повышать себе настроение путешествиями. *Ведь путешествия – это всегда праздник*, а если праздник отметить в путешествии, то он всегда запоминается и становится особенным. Мы так, например, любим отмечать в семье дни рождения. И Никитин тоже.

Путешествия – это всегда праздник!

Питер – моя любовь! Но у него есть недостаток – солнца

маловато.

Не знаю, как у кого, но мое настроение и хорошее самочувствие напрямую зависят от погоды. Если тепло и светит солнце – у меня сразу подъем сил и энергии!

Есть выражение: «Раньше я любил лето, но потом понял, что лето может быть в любое время года, если есть деньги. Теперь я люблю деньги». Да, лететь отдыхать на море летом – это как-то и неинтересно совсем, а вот почувствовать вкусно-влажный запах, потея в зимних сапогах в аэропорту, например, Вьетнама, – это особый кайф!

Пока Никита был маленький, мы планировали путешествовать не меньше, чем до его появления на свет. Тем более, что до исполнения двух лет ребенку не надо брать полный билет в самолет с отдельным местом.

И я всем-всем советую почаще отправляться за новыми впечатлениями куда-нибудь. Ведь это лучшее вложение денег и времени. Знаете крутую китайскую пословицу: *«Никто не возвращается из путешествий таким, каким он был раньше»?*

> В путешествии развиваетесь и вы, и ребенок, получаете яркие впечатления и пользу совместного времяпрепровождения!

Можно копить на машину, хотеть купить тридцать третье платье и двадцать раз поужинать в кафе, но это все не сравнится с эмоциями, которые вы можете получить от поездки! А еще для детей это лучший жизненный опыт, в таких условиях они развиваются гигантскими скачками, на зависть любой обучающей программе.

Часть вторая. Хозяйственная

Глава 1
Как скинуть с себя бремя женщины-хозяйки и немного расслабиться

Моя жизнь – не эталон, да и *я – не идеальна*. Но я не парюсь и принимаю все как есть, делая то, что считаю нужным. И это помогает мне каждый день улучшать свое качество жизни и качество жизни моих близких.

У меня полно бытовых грехов, как у любого обычного человека.

Один раз было, что уехали в отпуск, а в раковине куча грязной посуды. А вот было лень!

Я никогда не заморачивалась и не стирала детским порошком детские вещи. Да, даже младенческие. Стирку я вообще предпочитаю упрощать – делить на белое, темное, цветное? Пффф… У меня все цветное, разве я не права?

И никогда не глажу! Даже утюга нет. Как-то то ли вещи ношу, которые не мнутся, то ли хожу мятая, сама того не замечая.

Иногда не мою ребенка по вечерам, я считаю, что сон важнее! Если пришли домой, а он уснул, то пусть спит.

Бывает, не мою себе волосы до пяти дней, но вы об этом никогда не узнаете. Только если прочтете мои бьюти-лайфхаки в соответствующей главе.

Чтобы не выбрасывать мусор, прикрываюсь ребенком. Говорю Руслану, что с коляской вынести мусор – ну не реально!

А начиналось все это, когда я была маленькая и поила остатками чая огромный кактус в комнате, потому что было лень идти до раковины. Он пил этот чай года три, а потом умер. Ну, может, виновата и не я, не знаю…

Это был, наверное, мой небольшой протест. Мне тогда казалось, что мама была помешана на уборке. Уборка – не просто пропылесосить ковер, а после еще и пройтись по нему мокрой тряпкой. Чтоб наверняка и каждый день!

Дома нельзя было мусорить. Ешь печенье? Над раковиной или над столом! Сразу после протри за собой. Я научилась, благодаря маме, кушать печенье и втягивать все крошки в себя, чтобы после еды нечего было вытирать.

В гостях у друзей мне казалось, что у них «так грязно», а когда они приходили ко мне и слышали: «Надо убраться, уже беспорядок», удивлялись – мол, где?

Когда стала старше: «Гулять можно, когда поможешь». Ну отлично! И как бы я ни старалась победить ковер пылесосом, все

равно мама говорила: «Чего-то некачественно! Вон микрокрошка валяется, а на чашке отпечаток пальца», понимаете?

Моя мечта была – съехать и в куче хлама, в крошках, бумажках лежать и не париться… Убираться не чаще раза в неделю, и пусть будет творческий беспорядок везде!

Но, когда случился переезд, что-то пошло не так. Ненавижу грязь! Прямо некомфортно, когда хоть одна крошечка прилипла к стопе. Или тарелка мокнет в раковине больше минуты.

Люблю чистоту, но не люблю убираться.

И вот, я открыла для себя *секрет, как можно уборке посвящать пять минут в день, приучить членов семьи к порядку и иметь массу свободного времени и места.*

Одно из составляющих этого секрета, кстати, зависело не столько от моих усилий, а сколько от моего правильного выбора.

Сколько времени посвящать уборке зависит не столько от приложенных усилий, сколько от правильно принятого решения.

Я, знаете ли, не терплю мужчин, точнее нет, именно мужиков, которые говорят что-то вроде: «Я – мужик! Бабские дела меня не касаются». Типа, пришел он с работы, а ты ему с порога обувь снимаешь и параллельно пироги в рот суешь. У самой еда уже остыла, а он такой сидит, чавкает. Меня бесят те, кто не моет посуду, не убирается и пол ни разу не мыл.

То есть он – как бы мужик, но как бы без мамы – никуда. А потом жену можно завести. А чего, удобно!

У меня в семье папа всегда помогал маме, на нем и все мужские дела, типа отремонтировать, перетащить, и вроде совсем не мужские: пересадить цветы, сходить в магазин, приготовить ужин. Поэтому я привыкла к тому, что *мужчина может и должен помогать.*

Такой же и Руслан, чем я безумно горжусь!

Если я готовлю еду, он моет посуду, также если мы делаем уборку, то всегда вместе, потому что я не понимаю, как такое возможно: мужик лежит рваными носками кверху, а я такая наяриваю полы, например. Ага, сейчас!

Неприятных мужских привычек, знаю, есть множество. Читала, смеялась.

Но мне очень повезло! Руслан никогда не требует готовый ужин, он понимает, что я могу быть занята или устала, и тогда или он что-то приготовит сам, или мы идем в кафе. Он почти всегда за собой убирает, а может и за мной иногда, помогает мне с перестиланием постели. Грязное белье само оказывается в корзине, а чистое – повесится с помощью его рук на сушилку. Носки всегда убирает сам, и по запаху их не найти.

Возможно, он такой золотой с рождения, но кажется мне, что

и я к этому руку приложила…

Глава 2
Минимализм. А не пора ли вам расхламиться?

Для минимализма нужны условия. Ремонт

Когда мы заехали в свою квартиру в новостройке, встал вопрос о ремонте «под себя». Нам многие говорили, мол, ну удачи, смотрите, на развод не подайте. Но, знаете, прошло все очень круто, быстро и спокойно. Я хотела лофт, но вся квартира получилась в минималистичном стиле. Видимо, этот стиль гармонирует с моим ярким внутренним миром.

Новая однушка при нашем образе жизни будто сама просилась «переодеться». Но не все сразу. Расскажу по порядку о минималистической революции на кухне, в коридоре, гардеробе, в ванной и комнате и о том, зачем вообще были предприняты эти революционные меры.

Нам был предоставлен ремонт от застройщика. Сами понимаете…

Стены **на кухне** были голубые, а мне хотелось чистое все, белое и красивое. Пришлось начать с них! И да, период ремонта выпал на середину беременности, и я с пузом скакала как положено. Первый раз красила стены, и мне очень понравилось.

Проект кухни мы с мужем придумали сами, остановившись на минимализме:

– белые шкафы без ручек (открываются нажатием);

– огромная черная мойка;

– многофункциональный кран – моя любовь (лейка на гибком шланге вынимается из пазов);

– навесной шкаф – одна штука (да, всего один);

– плиту я хотела именно индукционную и на две конфорки;

– микроволновая печь у нас сразу встроена в духовку (экономия пространства);

– высота столешницы сто десять сантиметров (специально поднимали ножки, мы высокие оба, так и мне готовить удобно, и Руслан обрадовался, что ему будет удобно мыть посуду);

– стол типа барной стойки придумали повесить на два шкафчика с тремя полками каждый, и, когда все было готово, остались очень довольны своим решением.

Конечно, каждый, кто к нам приходит в гости, говорит: «О боже, как же без стола-то жить?! Друг напротив друга не сесть. Гостей не разместить. Где же будет есть ребенок?»

Ну не знаю! Нам удобно, и романтики хватает, гостей как-то размещали, а у ребенка свое место. Пока он до стойки не дотянется, мы спокойны, что он не перевернет на себя чай, суп или еще что-то, потянув за скатерть!

Получилась у нас немного такая кухня-эгоистка, зато по нашему плану!

Круто, когда все сделано так, как ты хотел сам!

Самый популярный у минималистов шведский тренд мебели у нас был в фаворе. Сначала мы, как и все, побежали за ней, там по нашему проекту такую сумму озвучили, что моя внутренняя жаба стала нашептывать: «Что-то не так, бежим отсюда». А в строительном массмаркете по нашему же эскизу сумма оказалась почти в два раза меньше, плюс техника, доставка и установка. Цена нас устроила. По качеству – замечаний нет, все, что выбрали и купили, – очень нравится!

Еще, пока на протяжении двух лет строили наш дом, я сразу знала, что мне нужна *кирпичная стена в квартире* – стена мечты! Везде, в кафе, магазинах и салонах, все эти два года я тыкала пальчиком с жалостливыми глазами и орала «Хочу!», но застройщик в нашей квартире почему-то ее не сделал. Странно, да?

Никогда таким не занимались, но мастера загнули такую цену за работу, что мы решили делать сами. Предполагалось взять кусочки кирпичиков и присобачить их к стене. Стоимость материалов была не шибко высокая, и в восемь рук мы управились за пять дней.

Что было самое сложное? Если честно, то все. Муторно, однообразно, что-то вроде вязания, и я очень рада, что ни один кирпич не отклеился и не пришлось ничего переделывать. Опять-таки наскакалась я с пузом, но по итогу очень довольна и полученным опытом, и экономией.

Гардероб в коридоре тоже сообразили сами. Я, как любая девочка, всегда мечтала о такой комнате. По плану ее не предполагалось, но застройщик забрал кусок коридора под вентиляционный короб, щедро вернув деньги за эти квадратные метры на карточку банка. Тем самым подарив мне вожделенный гардероб. Короче, в то время, как такие же владельцы квартир, выше и ниже моей, ныли о том, как все плохо, я уже была в магазине и думала, как бы там разместить полки и крючки.

Руслан начертил и подсчитал, что нам нужно и в каком количестве, и за две поездки в магазин и два дня моего нытья мы ее собрали. Получилась маленькая, но вместительная! А если бы я еще не так спешила, ослепленная своей мечтой, то проверила бы цены и все необходимое обошлось бы на треть дешевле, а

может – и в два раза.

Считаю, что гардеробная – это прямо то, что нужно для минималиста, и никаких шкафов. В шкафах сколько порядок ни наводи, через три дня – черт ногу сломит.

Гардеробную-то мы сделали, а вот что делать с обувью и как ее хранить, придумали не сразу.

Сначала у нас появилась «полка под телевизор», которую мы апгрейдили пластиковыми ковриками и просто ставили обувь туда. Но Никита, когда подрос, обесценил нашу классную задумку. Минута тишины означала, что он перебирает пальцами шнурки или полирует языком подошву.

Вариант хранения обуви, которую не носим, на верхних полках по коробкам отпал сразу – не подходит совсем. В общем, пришлось прошерстить интернет на предмет минималистичной тумбы для обуви. Кто ищет, тот найдет! Мы нашли короб, который легко вмещает до шестнадцати пар любой обуви. Эта идея будто придумана специально под выбранный нами стиль.

> Не останавливайте поиск нужного, если вас что-то не устраивает, Вселенная уже создала самый подходящий вам вариант!

По поводу количества обуви, кстати, – у минималиста не может быть миллиона пар! А у кого их миллион, я уверена, носит всего пары четыре, остальное – раз в несколько лет, а место они занимают…

Ванная от застройщика тоже была не пустой: стены покрашены, кафеля не было, дешевая ванна и раковина. Что сделали мы:

– положили кафель;

– поставили душевую кабину вместо ванны;

– поменяли раковину и поставили шкаф под нее;

– повесили крутанское зеркало с подсветкой;

– поставили шкаф-пенал со встроенной корзиной для белья, сделан на заказ;

– декор, коврики, искусственная травка – и все!

Основные принципы минимализма в ванной:

– ничего лишнего;

– только самое необходимое;

– в самой душевой кабине ничего;

– душевые принадлежности в отдельной корзине – после принятия душа из кабины убираются на место;

– в коробке на стиральной машине можно хранить полотенца и какие-то нужные под рукой вещи;

– бытовая химия может храниться в пенале или на нем, подальше от детских шаловливых ручек;

– под раковиной в шкафу удобно хранить средства для ухода за зубами, маникюрные прибамбасы, бритвы, уходовую косметику;

– важно, чтобы все средства были в минимально необходимом количестве;

– все должно быть убрано с глаз, но при этом легко доступно при необходимости.

Если бы не игрушки, моя ванная комната была бы похожа на ванную холостяка, живущего в съемной квартире посуточно. И это – идеально!

Косметического ремонта *в жилой комнате-спальне* мы не планировали. Но было принято одно важное решение, превратившее нашу однушку в квартиру с дизайнерским ремонтом.

Стыдно признаться, но почти всю жизнь я спала на диванах, таких старых, «книжка» называется. Когда мы с Русланом переехали уже в нашу квартиру, я наотрез отказывалась ставить кровать. Мы живем в однушке, и меня раздражает вид лазарета: зашел в комнату – лег. А не лечь на кровать нереально! Ни сесть поработать, ни сесть почитать, она так и манит: «Ложись!»

Руслан, привыкший к роскоши в виде нормальной кровати, настоял, что она должна быть. Получилась не квартира, а одна *большая спальня*, такое ленивое место. Мне подсказали сделать *подиум*, и это было самой крутой идеей! Я ни разу не пожалела!

> Вопрос ограниченного пространства решается правильными дизайнерскими решениями.

Места стало намного больше, выглядит комната мегастильно и уютно! Поместились: подиум с матрасом стандартного размера; два бескаркасных кресла, они же диван, если вместе, и диван под ноги, он же столик, если положить столешницу; детская кроватка, игрушки, и даже осталось место для самих игр.

Высота подиума полметра, Никита быстро научился залезать на него и слезать и ни разу не упал! Под подиумом клубы пыли не лежат, запускаю туда робот-пылесос, и он отлично все убирает.

Помним о безопасности

Когда мы делали ремонт в квартире и выбирали мебель, я сразу на все смотрела с мыслью о ребенке и его любопытном

характере. И что сказать? Мой дом с минималистичным интерьером прошел испытания младенцем. Знаю дома, где с ребенком ни на секунду не расслабиться.

Мои правила безопасности в интерьере:

– никаких лишних предметов;

– стулья высокие – барные, залезть и упасть оттуда маленькому ребенку не удастся;

– кухня без ручек и с системой пуш-он: проверено трехлеткой и взрослыми гостями – никто не понимает, как открыть;

– вся бытовая химия в контейнере, контейнер на шкафу;

– в комнате невысокая кровать-подиум, а все розетки закрыты заглушками;

– на балконе два острых угла закрыты накладками из силикона;

– нет хрупких или легко падающих предметов и украшений;

– в гардеробной высокие полки;

– нет стола со скатертью.

Я не курица-наседка, но мне важна безопасность, и тогда можно пускать ребенка в свободное плавание по квартире и не следить каждую секунду, где он там ползает и что на него может упасть.

> Чтобы не следить за ребенком каждую секунду, необходимо заранее обеспечить безопасность доступной ему территории!

Плюсы и минусы минимализма – мифы и реальность

После ремонта и создания подходящих условий можно делать выводы о минусах и плюсах минимализма в интерьере.

Минусы

– Не подходит большим семьям, так как много личных вещей портит всю концепцию.

– Довольно высокая стоимость, казалось бы, простых вещей. Например, минималистичная столешница может выглядеть дешево, а быть сделана из дуба и, соответственно, оказаться довольно дорогой.

– Постоянно надо делать выбор. Сложно отказаться от многих вещей или поменять несколько на одну, выбросить старые ненужные, определить необходимость новых.

Плюсы

– Кажется, что в квартире много свободного пространства и само помещение выглядит просторнее.

– Легкость уборки. Не нужно протирать десять статуэток, картинок и прочего. В интерьере минималиста им просто не место. Свободный от хлама пол моется пять минут. Системы хранения обычно закрытого типа и защищают вещи от пыли.

– Простота в смене настроения интерьера. Обычно минимализм подразумевает белые цвета, черные, серые. Добавил желтые шторы, например, и вот уже будто сделал ремонт. Всегда можно что-то менять, добавляя один-два ярких акцента.

– Вот прямо сейчас отложите книгу и попробуйте проредить ваш гардероб или выбросить лишнее из холодильника, провести ревизию аптечки и косметички, может, уже сегодня вы поймете, что жизнь чуть-чуть стала проще и жизненное ваше пространство немного увеличилось!

Я не первый год живу по принципам минимализма. И многие последовали моему примеру, но, несмотря на это, я все еще слышу от знакомых какие-то бредни о минималистах.

Миф № 1. Нехватка вещей

Не будет такого: если чего-то не хватает, всегда можно это приобрести. Главное, убедиться, что этого реально не хватает, а не так: «О, распродажа, возьму седьмой зонт, вдруг чего».

Миф № 2. Всегда одна и та же одежда

Как думаете, что выглядит элегантнее – яркие принты и стразы каждый день или лаконичный капсульный гардероб, легко превращающийся из кэжуал в вечерний? *Стиль минималиста – это продуманность и практичность.*

Миф № 3. Скоро надоест дефицит вещей, и обязательно сорвешься

Минимализм – это не про дефицит, это про отсутствие лишнего! Вряд ли обидно может быть от того, что не имеешь дома пятьдесят кастрюль, когда пользуешься только одной. Расхламившись, осознанно купив новые желанные вещи, научившись тратить внимание не на материальные ценности, а на эмоции и впечатления, вы ощутите, что вам просто некуда теперь «срываться»! Это невозможно понять, пока сам не попробуешь.

Миф № 4. Минимализм – то же, что и осознанное потребление

У меня дома действительно не задерживается хлам, я стараюсь не покупать то, чем не пользуюсь, а если уж надумала

купить, то обязательно выброшу старое. И, казалось бы, как тонка линия между минимализмом и разумным потреблением… Но нет.

Я смотрела кучу роликов про китов, про мусор в океане, про разные страны – как там обращаются с отходами, и про людей, которые вкладываются в это дело, занимаясь сортировкой отходов, не покупая товары в пластике, отказавшись от одноразовой продукции…

Это все здорово, правда! Но я хочу признаться: я не готова этим заниматься сама. Покупаю любую упаковку, просто выбрасываю все лишнее.

Да! Гордиться нечем, согласна, но, возможно, я сейчас не созрела, пока у нас в городе нет соответствующих условий. А у меня нет возможности копить мусор в квартире, ожидая каких-либо программ по обращению с упаковкой и пластиком, хотя я их очень жду.

Все, что зависит от меня, я делаю: фантики и стаканчики из-под кофе на улице не бросаю. А до крайностей доходить – не вижу смысла.

Принципы расхламления и план расхламления на день

Бывает, выделяю время на выходных для расхламления квартиры. Итак, собрала несколько пунктов, для тех, кто все еще страдает вещизмом и боится расстаться со своим добром.

Расхламляться оптом.

Надо это делать не жалея. Это, знаете, как поесть креветок: скушал одну, очнулся – внутри тебя уже компания. Начал избавляться – не жалей эту кучу, по одной вещи точно запомнишь, а оптом – нет.

Расхламляться по категориям.

Сначала одежда, потом вещи обихода, бумаги, памятные вещи. Это не случайно: двигаемся от простого к сложному. Всегда жалко детские рисунки и билетики из путешествий.

Выбирайте в первую очередь те вещи, которые хотите оставить, а не те, которые хотите выбросить.

Расхламляйтесь в одиночку.

А то будет у вас, как у меня, стоять такой вот Руслан, ковыряться в пакетах с мусором и спрашивать, а точно ли нам не нужны пятые ножницы.

И напомню крутое правило для тех, кому сложно расставаться с вещами и все время кажется, что они потом понадобятся.

Помещаем в коробку, запечатываем, прячем на верхнюю полку шкафа. Через месяц пытаемся вспомнить, что там. Не вышло? Тогда смело отдаем или продаем!

Чек-лист к дню расхламления

1. Выберите место, которое будете расхламлять. Не надо хвататься сразу за два или более мест! Пусть это будет, например, гардеробная.
2. Достаньте все вещи и зацените, какие, оказывается, у вас огромные шкафы и полки!
3. Пофантазируйте, какие вещи вы хотели бы видеть в своем новом доме, если бы завтра был переезд, а взять можно только один большой чемодан?
4. Отберите все, что никак не вписывается в вашу новую жизнь (сломанное, устаревшее, повторяющееся).
5. Из оставшихся вещей выбросите те вещи, которые не приносят пользу (сорок пять непарных носков).
6. А теперь из оставшихся вещей выкиньте те вещи, которые не приносят вам радости. Кофта на случай «вдруг похудею?» должна улететь первой, живите настоящим и наслаждайтесь! А вот когда похудеете, будет повод купить новую!
7. Повторяйте с четвертого по шестой пункт до тех пор, пока не почувствуете, что больше ничего нельзя выбросить.

Глава 3
Что и куда выбрасываем

Не думать! В помойку!

Без раздумий отправляем в мусор:

– всякого рода упаковки, бумажки, пакетики, визитные карточки и старые банковские карты;

– старые билеты (кино, самолет, поезд);

– носки без пары, или дырявые, или просто страшненькие;

– потрепанное нижнее белье (с ним вечно что-то такое происходит);

– ненужные книги рецептов, старые тетради, записные книжки с неактуальными записями;

– старая одежда (это из разряда: вещь некрасивая, но дома поношу… Нет! В помойку!);

– компакт-диски (знаете такое слово? А мой папа знает! И хранит их, хотя слушать их не на чем уже лет десять. «А вдруг пригодится?» – говорит он мне);

– растянувшиеся резинки для волос, заколки без стразин;

– старые журналы – тоже лежат мертвым грузом;

– ботинки, которые не подходят или которые вы не носите (у мамы дома мы летом выбросили боты, модные лет так – дцать назад. Она о них вообще забыла);

– маленькие безделушки – ракушки, браслеты, магниты (кстати, с моря я больше такого не привожу, везу местную еду, и знаете, люди больше радуются);

– кухонный инвентарь, который вы не используете (он точно есть! Типа, пакет для делания розочек на торте, а ты и торт-то ни разу не пекла! Отдай подруге или выбрасывай);

– оставшиеся без пары сережки и всякую бижутерию;

– старые полотенца – я работаю над этим сама, хочу купить четыре белых полотенца, как в отелях;

– по возможности книги из печатной версии перенести в цифровую;

– ненужные подарки. Да, жестко, ведь это вам подарили! Давайте хранить некрасивую вазу и платок из собачьей шерсти годами и морщиться каждый раз, когда на них смотришь?!

Задумались, что делать с вещью? В помойку!

А если жалко выбрасывать?

Куда же деть вещи при расхламлении, если все-таки не выбрасывать?

Ой, да столько возможностей, окружающей среде вредить совершенно не обязательно.

– Отдать малоимущим: собрали коробку вещей и подарили тому, кому они действительно необходимы! Это обмен энергией.

– Детский сад: многие детские сады с удовольствием примут игрушки и вещи, но лучше про это узнать заранее.

– Двор или детская площадка: свитера и старая собачья шуба, конечно, не пригодятся малышне, а вот надоевшие игрушки – почему нет?

– Некоторые магазины принимают вещи на переработку и дают скидки на покупки у них. Просто положите в пакет пару вещей и – на кассу! Принимают всегда!

– Вечеринка: устроить «гаражную распродажу», позвать подружек и назначить смешную цену или бутылку вина за вход, как вам удобнее. И с подругами потусили, и вещички пристроили.

– Вещи также можно отдать хендмейдерам: куклоделы, вязальщики ковриков, швеи и прочие скрапбукеры. Можно поискать их в группах в социальных сетях.

– Также во многих районах Санкт-Петербурга и Москвы есть специальные ящики для благотворительности, где можно оставить ненужное. Но сначала почитайте на сайте приемщика правила.

Ага, сразу такая, глаза потупила и жалостливо так: «Мне жалко вещи…» Знакомо?

А я скажу! При стремлении к минимализму и осознанному расхламлению всегда попадаются палки в колеса: вещей много, выбросить или отдать жалко. Но есть же третий вариант! Ненужное – продать.

Что продавать?

Общий принцип: все вещи, которые обошлись вам дорого, причем не только в материальном плане:

– дорогая одежда;
– выпускное платье/ костюм жениха/ платье невесты;
– различная техника;
– редкие, тематические, коллекционные вещи;
– украшения;
– книги, раритетные пластинки;
– просто все то, что реально жалко именно вам.

Почему продавать на самом деле важно?

– Вы не просто оставляете пустоту на месте памятных вещей,

а получаете компенсацию деньгами.

– Это приятно, когда ваша вещь кому-то нужна и кто-то взял ее с радостью. Появляется вдохновение на избавление от хлама.

Продавать – это классный путь, но есть и минус! Это путь реально долгий! И в плане организации продажи, и особенно в плане выжидания времени, когда вещь понравится и ее заберут. У меня на балконе есть закуток с вещами, которые находятся на продаже, и иногда руки тянутся реально просто вынести в урну!

Как быстрее? Низкая цена плюс платные объявления. Или продажа дешево и оптом. Однажды я продала пакет футболок, сразу двенадцать штук! По одной было бы слишком времязатратно.

Глава 4
Чистота и порярядочек. Лайфхаки по уборке

Уборка. Не хочется, а надо!

Я хотела бы жить так, чтобы ничего по дому не делать, только гулять по торговым центрам да отдыхать. Многие так обо мне и думают, наверное. Но у меня, как у всех, есть дела, например уборка.

Не люблю убираться, поэтому делаю это часто и по чуть-чуть. Квартира небольшая, поэтому помыть пол, разложить по местам вещи, вытереть пыль занимает у меня минут пятнадцать. В чем секрет?

Мой любимый минимализм! Мало вещей, мебели, пылесборников; нет поверхностей, на которые можно «накидать» всякой ерунды. Но кстати, если поставишь стул, он, конечно же, превращается в шкаф. Поэтому стул надо скорее сложить и тоже убрать.

У каждой вещи вообще должно быть свое место, поэтому где взял, туда и положи.

Чисто там, где не мусорят – факт!

А так обычно каждый день я мою пол, люблю, чтобы, как в рекламе, все пахло и блестело, зеркала, сантехнику чищу примерно раз в неделю. И все!

Кстати, даже если бы уборка занимала больше времени, не понимаю, как ребенок может помешать. Никита играл спокойно, пока я убиралась.

Наведению чистоты реально может помешать только другая работа. В этом случае считаю, что пригласить клининг раз в две недели лишним не будет. *Дело ваше: больше зарабатывать или больше экономить.*

> Техника пятиминутной экспресс-уборки: объяснить домашним правила поддержания чистоты, клининг – раз в две недели, чистые полы каждый день. Пользуйтесь на здоровье!

Моя кухня – мои правила!

Мыть посуду – это нудно и противно, но порядок люблю. Поэтому люблю готовить в одноразовых формах из фольги: приготовили, поели, выбросили.

Одноразовая ветошь, кстати, – тоже находка для таких, как я. У меня пунктик на тему кухонной тряпки. Ненавижу эти засаленные, жирные потерявшие цвет и форму штуки. Уже через два дня использования любая тряпка превращается в тошнотворный ужас! Поэтому использую только одноразовые кухонные полотенца в рулоне: вытерла стол, столешницу, вокруг раковины – и в помойку! В следующий раз – новое. Да, затратно, неэкологично, хотя тут можно поспорить, но как приятно не видеть этот ужас на своей кухне!

Мыть плиту и микроволновку я ненавижу! Это тот еще ужас, как по мне. Но я стараюсь просто не доводить до неотмываемого мрака, а именно – мою сразу. Не лень мне? Лень, еще как! Но мотивирую себя тем, что сейчас лень потратить минуту, а потом будет лень тратить двадцать!

На раковине у меня ничего не стоит – ни губки, ни средства для мытья посуды. Храню все под раковиной в ящике, достаю по необходимости.

Стол мы вытираем сразу после еды! В те редкие минуты, когда я готовлю, весь мусор, обрезки и упаковку выбрасываю в небольшой пакет, специально подготовленный для этого, потому как, пока несешь до мусорки, точно насвинячишь.

Как бы так убираться, чтобы не убираться

Гардероб – это мое место женской силы! Я всегда обожала все белое, чистое, и чтобы все на своих местах. Когда мы жили на другой квартире, я столько раз пыталась привить себе привычку поддерживать порядок в шкафу – ничего не получалось!

Раз в полгода вываливала все из шкафа, комода на пол и аккуратно складывала обратно. Порядок держался ровно неделю, потом тянешься за футболкой, стопка упала, поднимать лень, и пошел. В другой день пришел уставший, скрутил джинсы в бараний рог, сунул поверх кучи вещей и закрыл. В общем, я решила больше времени на это не тратить, мол, дома чисто, так можно хоть в шкафу остаться свиньей.

Когда мы переехали в новую квартиру, как раз подсмотрела метод складывания вещей. Это такое в своем роде искусство – складывание одежды не стопкой, а как бы вертикально по полочкам в коробках. Ну славно, думаю, попробую! Теперь гардероб – как заколдованный, чистота и порядочек, и все на своих местах!

Простые правила уборки в шкафу

– Прибираться в шкафу лучше «оптом». Все вывалить,

рассортировать: ношу, ношу редко, отдаю, продаю. Да, есть мысли «а вдруг одену?», так вот, нет! Отложите эти вещи в пакет, в шкафу им уже не место.

– Следующий этап – приятный! Купить корзиночки для сортировки – у меня в гардеробной корзинки «носки/белье», «футболки», «штаны», у каждой части гардероба свои ящички, мне кажется, без ящиков и коробок эффект не тот.

– Все, что может помяться, повесить на вешалки.

– Складывать только вертикально, это очень просто! Если вещи сложены правильно, их все видно сразу и можно аккуратно что-то достать, не потревожив остальные, также после стирки легко сунуть вещь на свое место!

А если научить этому методу уборки мужа и детей, то не нужно будет делать это и за них.

Корзинки и коробочки – мой фетиш! Он уместны везде. У меня и на кухне, и в ванной все по ним разложено. Реально удобно, и я все удивлялась, что ж я раньше не догадалась так все устроить в гардеробе?

Корзинки и коробочки – мой фетиш!

Кибербарахольщик

Хочу признаться, я – хреновый минималист! Пусть у меня немного вещей, достаточно чисто дома, и даже если грязно, то можно вернуть все на круги своя за пять минут, но я настоящий барахольщик…

– Mail – электронная почта. Знаете, сколько у меня там писем? Спама? Да миллион!

– Память телефона: 37 365 фотографий, из них, знаете ли, куча повторных, скрины с пометкой «полезно», естественно, когда понадобятся, не найдешь. 2700 видео. Думаете там дорогие сердцу фрагменты? Пфф… Половина из них – это какие-то случайные записи, неудавшиеся дубли и т. д.

– Подписки. Здесь про Инстаграм: я уже исправилась. Раньше у меня было больше пятисот подписок на блогеров и друзей, сейчас сократила до пятидесяти. Оставила аккаунты, которые успеваю читать, которым мне не лень поставить лайк или даже черкануть пару строк.

Вот вам пища для размышления! Как с этим дела у вас обстоят? Пора разобраться?

Предлагаю прямо сейчас запланировать в течение недели несколько часов на очистку своего киберпространства.

А с подписками советую быть более придирчивыми, что ли. Зачем вам в подписках блоги людей, которые вам не симпатичны?

Глава 5
Как приучить семью и не вернуться к беспорядку снова

Правила поддержания порядка

Мы с вами уже научились избавляться от старого и ненужного. Научились оставшиеся вещи красиво сортировать и раскладывать по коробочкам. Теперь самое простое, что можно сделать, чтобы поддержать порядок: это банально *не засорять пространство*. Это и очень легко, и очень сложно одновременно.

Мне самой это удается делать через силу, но я заметила, что если убирать все сразу, как испачкалось, то дома остается идеальная чистота дольше и меньше времени тратится на уборку.

Теперь я бы хотела вам рассказать, как же не прийти к беспорядку снова. Правила довольно простые.

Сразу убирать за собой.

Протереть стол после еды, разобрать сумки сразу, как приходишь из магазина. Начинается так: «Да чего такого? Уберу я эту чашку потом!», а как наступило «потом» – стоишь среди горы мусора и думаешь: «И как это снова получилось-то?»

Четко определить каждой вещи свое место.

Если это сделать сразу, то не будет накапливаться хлам. Если для вещи нет своего места, то, значит, вам пора радикально расхламиться!

«Сконструировать» свой гардероб из минимального количества вещей.

Когда у тебя в гардеробе тридцать вещей, а не двести, гораздо проще соблюдать порядок.

У ребенка тоже не должно быть много игрушек.

В комнате, где играет Никита, стоит небольшая коробка с игрушками – этого вполне достаточно! Он ее быстро и легко раскидывает за пять минут, а я также быстро и легко собираю все обратно.

На вопрос члена семьи: «А это куда это деть?» отвечайте: «В помойку!»

Если у них не нашлось места для этой вещи, то вам-то она

зачем?

Принося домой что-то новое, выбрасывайте упаковку.

Я сразу выбрасываю все лишнее – декор, чеки, что там еще может быть – все в помойку.

Если купили новое, потому что очень хотелось, уберите аналог из старого.

Покупая очередные спортивные штаны, стараюсь хотя бы одну старую вещь из гардероба убрать. Это же относится к косметике и к еде.

Старайтесь раз в несколько дней осознанно подумать – а не появилось ли свежего хлама?

От него проще всего избавиться, если вовремя заметил.

Регулярно гасите «горячие точки».

«Горячие точки» – это когда положил резинку для волос в ванной на стиралку, и вот вокруг нее уже целая куча бумажек, расчесок, волос и т. д. Или пришел домой, кинул мелочь из карманов на полку в прихожей, а там уже собрались, как старые друзья, перчатки, проездные и чеки.

Если вы хотите чистоты и порядочка, придется работать над собой и стараться или нести сразу вещь на ее место, или же хотя бы по одной вещи растаскивать в течение дня. Сложно, ага?!

А еще можно поставить ящик и смириться с тем, что это горячая точка, и только иногда раскидывать вещи из ящика по их местам.

А может, уже хватит?

А если вы, как я, – бешеный шопоголик, все время хочется что-то купить, просто для души и чтобы погасить желание покупать. Ну, знаете, это женское: «купить хоть резиночку новую!», то не забывайте при каждой покупке задумываться, а реально вам это нужно?

Раньше у меня бывало желание купить красивую новогоднюю кружечку, а теперь я сначала думаю – а не взбесит ли меня ее пестрый вид через пару недель? Но если не нужно, но очень-очень хочется, тогда я беру, радуюсь как ребенок, но знаю, что эта вещь проживет со мной недолго.

Есть еще один трюк от лишних покупок.

Если вас одолел шопоголический бог и хочется вообще непонятно чего, но надо купить, купите себе вкусняшку.

Вот для меня это работает, съедаю и успокаиваюсь.

Минимум вещей для ребенка

Мой внутренний минималист споткнулся, когда встал вопрос о покупке детских вещей. Какие, собственно, вещи необходимы для ребенка?

Итак, я еще перед знакомством с Никитой не покупала много вещей по нескольким причинам: во-первых, не знала итоговый размер ребенка и, во-вторых, знала, что дети быстро растут. Уже это помогло мне в магазинах не срываться и не покупать десять-сто одинаковых бодиков и пижамок.

Я изначально для себя определила правила подбора детских вещей по количеству, цвету и удобству, и это значительно снизило количество ненужных покупок. Дублирующих вещей брала минимум, только на смену.

Но мне всегда было мегаважно, чтобы вещи мне нравились, чтобы не делить их на «эту красоту мы на улицу будем носить, а это – бомжатское – можно и дома». Нет, это путь к кучам лишнего.

Еще удобно, когда вещь бывает универсальная или трансформер, короче, многофункциональна. Будь то комбинезон или детский стульчик, если растянуть его использование на несколько детских возрастных периодов, то считаю, что покупка окупилась.

Покупки и минимализм

Немного раскрою тему, как я покупаю одежду себе.

Как вы знаете, я придерживаюсь стиля минимализм. Но это не значит, что я не люблю распродажи и покупку вещей! Обожаю, еще как!

Просто, когда покупаю что-то новое, стараюсь что-то старое убрать, я об этом уже писала. К вещам отношусь без фанатизма, но меня радует, если что-то удалось отхватить со скидкой.

Неважно, сколько стоит вещь, главное то, как она выглядит

Скажете: «Минималист – это значит купил джинсы в девяносто пятом году и носишь их до нашего времени, как Стив Джобс». Ну, у меня не так. Но и склада из вещей нет!

Ловите лайфхак, как выглядеть и чувствовать себя на миллион, реально сэкономив. Сочетать что-то дорогое с чем-то простым и дешевым, например, я обожаю качественные фирменные кеды, но могу с ними напялить джинсы с распродажи, купленные за копейки.

Считаю, что из дорогого и качественного должны быть обувь, часы, очки, ремни и сумки, а все остальное можно комбинировать «по бомжу»! В стиле «спорт и секс», это я сама его так назвала. Что-то типа кеды с платьем, босоножки на танкетке и джинсы, трикотажный спортивный костюм и сумочка на золотой тонкой цепочке!

Бывают и импульсивные покупки – это когда без трех минут до конца работы торгового центра, а я бегаю по коридору со словами: «Мне нужно срочно что-то купить». Покупаю бальзам для губ, и эта наркомания отпускает. Но стараюсь от этого отвыкнуть.

Правила минималиста-шопоголика:

– анализирую покупки;

– покупаю по любви;

– провожу ревизию старого, с чем пора расстаться;

– стараюсь не брать вещи-однодневки типа сарафана с радугами или лифчика с заклепками;

– если есть сильное желание что-то купить, могу купить набор белых носков – и жажда утолена, и носки всегда есть.

Глава 6
Как организовать не только быт, но и отдых

Вы уже знаете, что путешествия для нашей семьи и для меня в частности – это неотъемлемая часть жизни. Это ее стиль и качество, потому что от новых впечатлений зависят и мое настроение, и моя активность.

Путешествовать мы любили и любим, несмотря на все сложности. А может, и нет ничего сложного в этом? А может, если вам казалось сложно путешествовать раньше, вы прочитаете и скажете: «Пфф… Фигня!», и завтра же возьмете билеты туда, где никогда не были?!

Ребенок в транспорте

Еще до рождения Никиты, точнее, когда мы его ждали, мы старались не ограничивать себя в передвижениях. После двадцати недель беременности мы решили слетать в Калининград, и этот перелет не слишком меня порадовал. Нет, сам полет отличный, все прошло как обычно! Но при входе в самолет у меня спросили, не беременна ли я. Лучше бы я обиделась и сказала, что просто люблю есть. В общем, дали мне бумагу на подпись с кучей пунктов, что, мол, выкидыш, кровотечение, радиация, смерть матери и прочее на моей ответственности и я сама добровольно сюда села, а они не при делах.

Хорошо, что я не из мнительных, все подписала и спокойно полетела. Правда, на обратном пути надела футболочку посвободнее и прикинулась толстенькой.

Путешествие самолетом с ребенком до года тоже не представляет ничего особенного, и вещи я собирала, как будто я еду одна – разницы почти нет. Парочка нюансов, пережить которые вполне можно.

– Из такси прешь на себе эргорюкзак с ребенком, сложенную коляску и чемодан. Сложенную коляску, потому что на досмотре все равно складывать-раскладывать. Проще не делать лишних движений между такси и досмотром.

– Если коляска нужна до трапа самолета и не хочешь, чтобы ее забрали в багаж, то при регистрации нельзя вешать бирку на коляску, а сказать, что это ручная кладь, иначе ее точно заберут.

– Когда идешь с ребенком по салону самолета к своему месту,

те пассажиры, что уже сидят, напряженно затаивают дыхание и выдыхают, лишь когда ты их миновал.

– Собираешь всю ненависть самолета, если ребенок произнесет хоть звук. Если даже просто кашлянет, глаза у соседей закатываются так сильно, что делают круг внутри черепа.

Ну а так все прошло отлично. Ник спал, играл, уши не заложило, я поела, поработала. Но все равно считаю, что, чем меньше ребенок, тем проще с ним путешествовать.

Раньше было: пришел, уснул, проснулся, вышел. С ребенком все не так. Поэтому теперь только дневные самолеты и никак иначе!

Как упростить перелет? Да никак! Просто смириться, не спать и терпеть. Лучше выспаться перед полетом, видимо.

Почему так – прежде чем увидеть море, ты должен прокатиться на супержестких креслах, упершись коленями в спинку соседа?

Скажете: «Так летай в империал-классе!» – ну отлично. Но все же билеты стоят дороже билетов на плацкарт в поезде, сделали бы тогда лежачий эконом полет? Как вам тема? Типа капсул! Только не говорите, что небезопасно. На этих табуретках безопасно же?

Короче, у меня фонтан идей, куда писать?

Скажу так, все эти сложности напрягают, честно, но ради голубой морской воды можно и потерпеть. В следующий раз, правда, согласилась лететь только с мужем. Решила разделить эти радости с любимым.

Про поездку с ребенком *в поезде* тоже есть что сказать.

Мы ездили с девятимесячным Никитой к подруге в Москву. Брали билет на «Сапсан» в детский вагон. Там есть места для детей до года с пеленальником. Можно ползать по полу, и всего семь мест для мам с детьми. Но будьте готовы, что это небольшой филиал ада на земле.

Мой ребенок занимался едой, сортировкой чеков, сном и стоянием в коляске – все. Другие дети вели себя, честно скажу, раздражающе. Поэтому, если чужие дети – не ваша любовь, этот вагон не советую.

Чемодан минималиста

В Москве мы постоянно перемещались на машине, автокресло взяла у знакомой, и гуляли весь день с утра и до вечера. Для моего девятимесячного ребенка это привычный ритм, поэтому ничего сложного не было. Мы были и на восемьдесят девятом этаже Москва-Сити, и в десяти ресторанах, и в нескольких парках,

и во многих пробках, чего уж там…

Много ли ребенок находился вне коляски? Немного, но достаточно. Стоял, ползал, играл там, где это было возможно.

Для такого путешествия вещей брала минимум. Для себя – три комплекта одежды, для Никиты – четыре и эргорюкзак. Еду и средства гигиены покупала уже на месте, чтобы не тащить. В итоге не брала даже сумку, все влезло в коляску. Вот такой минимализм!

В целом, никаких сложностей, мы же не в Гоа поехали жить в палатке. Хотя, я думаю, и там бы не возникло проблем. Для меня путешествие с ребенком – все равно что обычные будни.

Ну или просто что в Москву, что в Сочи – не было страха, что можно что-то забыть – магазины, рубли, и все.

Более длинные и далекие путешествия не сильно меняют количество вещей и чемоданов, только вещи беру с учетом сезона и погоды и деньги с учетом курса местной валюты.

Единственное, что я не брала с собой раньше, а теперь беру, – это лекарства. Я считала, что, если что-то случится, куплю на месте. Но, как выяснилось, Никита обожает поболеть. В отпусках особенно. Это прямо как акция: езжай в отпуск без лекарств и к концу собери полную крутую аптечку. Теперь всегда имею ее под рукой.

Теперь-то мы все знаем, что аптечка – это оберег от болезней в отпуске. Взял – и никто не болеет, не взял – и здравствуй, семейная диарея!

Вообще, меня расстраивает, что другие дети могут есть землю и спать под кондеем с потной головой и все нормально, Никите же хватает легкого дуновения ветра и, блин, болеет… Но есть и плюсы, уже как медсестра знаешь, что делать, как, когда и зачем.

С самого начала я старалась брать с собой не очень много вещей, в следующую поездку – еще меньше, затем вспомнила, что я – минималист, и еще половину отложила.

Все наши вещи скручены аккуратными рулончиками, и все помещается в чемодан, на котором не приходится прыгать сверху и потеть, чтобы утрамбовать его содержимое.

В конце концов, если уж что-то понадобится, главное – взять деньги!

Глава 7
Семейный бюджет

Дорогие дети!

Одна знакомая после рождения Никиты как-то сказала: «Вы же богатые, вот ребенка и завели».

Я улыбнулась, но зато появилась тема для разговора.

Неужели завести ребенка сейчас дорого?! Давайте подумаем вместе.

– Пройти обследования до беременности, встать на учет вовремя, пройти все УЗИ и родить можно бесплатно!

– Обеспечить ребенка едой примерно до шести месяцев можно тоже бесплатно.

– Одежды, как показывает практика минималиста, нужно немного, хоть дома, хоть на выезде.

– Транспорт для ребенка: да! Но не обязательно хватать брендовую коляску за 80 000, можно взять хорошую за 7 000-15 000 рублей.

– Кроватка, пеленальник – не обязательно их покупать до рождения! Возможно, вам вообще не понадобится ни то ни другое, итого – и здесь графа «бесплатно».

– Одноразовые средства. Раньше мне казалось, что в трубу улетает тысяч пять, но оказалось – нет. Если набрать по акциям, то получается до двух тысяч в месяц.

Если единственный аргумент против появления детей в вашей семье – «дети – это дорого», то не паникуйте, до года получается вполне подъемная сумма! Вся остальная атрибутика – это уже наше женское баловство и хочуши!

Дорого-богато

Если вы спросите: «Сколько зарабатывает муж?», я не удивлюсь и спрошу: «А ваш?»

Ведь всегда кажется, что у соседа трава зеленее, еда вкуснее, да? Ну понятно, лучшее решение при своей неудовлетворенности жизнью – это ныть, что денег нет или их вечно мало. «А вон Дашка-то деньги в мешках хранит!»

Иногда слышу, что дорого рожать, за собой ухаживать – денег не напастись, путешествовать – недоступная роскошь, есть в кафе – буржуйство!

А я что? Я хочу вкусно есть, ходить на массаж и выглядеть не

как бомж и получать новые впечатления. И вроде как выглядит это действительно в стиле каком-то мажорском, но только выглядит, поверьте.

А теперь волшебный пинок и монолог на тему: «Жить как нищий, но чтобы все думали, что ты мажор».

Еда

В то время, пока некоторые тащат баулы из гипермаркетов на 10 000 рублей каждую неделю, мы с мужем питаемся в кафе на три сотки. Выходит чуть дороже магазина – факт, но зато как эффектно! И еще экономим время на поход по магазинам, приготовление еды и мытье посуды.

Одежда

Я обожаю покупать, но я не делаю это каждый день, как может показаться. Люблю выгодные предложения, распродажи, базовые вещи – вот и весь секрет!

Бензин

Бросьте! У меня самая обычная машина. С моими передвижениями по городу расходы на общественный транспорт или такси были бы выше.

Клининг

М-да, кажется, «Ну все, зажралась, чего, сама не можешь? Денег море?!» Но! Уборка стоит 1000–1700 рублей, что-то подсказывает, что раз в месяц многие горожане могут себе это позволить.

Путешествия

Если быть легче на подъем и задаться целью, то организовать интересный тур можно на любую компанию за самые смехотворные рубли. Только надо уделить чуть больше внимания этому.

Красота

Тут на любой кошелек, серьезно. Можно найти места, где шеллак стоит 400 рублей, а уж дальше выбор за вами, хочется или не хочется.

Рождение ребенка

Описала выше.

В общем, многие юные девы у нас живут так, будто в них

вселилась тетя лет сорока. Только бу-бу-бу…

Все кайфовые вещи, упрощающие жизнь, уже не стоят миллионов. И человек, живущий в городе, может себе позволить выйти за рамки привычного и попробовать что-то сделать по-другому. Вот!

Я по жизни никогда не была транжирой. Умею копить деньги, могу себе в чем-то отказать. Также, если где-то можно купить по скидке, я обязательно воспользуюсь.

Если можно заплатить чуть больше, но при этом сэкономить время и провести его с пользой – я лучше переплачу!

Автобус или такси? Поеду на такси.

Сидеть в городе все лето? Нет, найду недорогую путевку и поеду на море.

Кушать дома? Можно, но лучше чуть дороже, но разнообразно.

Я думаю, многие со мной согласятся, может, не сразу. Это нужно прочувствовать, взвесить за и против, попробовать. Вы задумывались, насколько у вас много свободного времени?

Тратить или зажать

С появлением семьи приходит очень четкое осознание, что время лучше тратить на приятные моменты, а не на «женские обязанности». В нашей семье, к счастью, точка зрения на эти вещи одинаковая. Раньше я, правда, тоже не понимала – зачем, ведь можно же самой все сделать, да еще и сколько денег «сэкономить» и «накопить»?

Самый невосполнимый ресурс – это время!

Я, знаете ли, сама из тех людей, кто мог сидеть дома и никуда не ходить, чтобы только не тратить много. Из тех, кто затянул пояс и чуть больше, чем за лето, накопил на первую машину.

Я – тот, кому было страсть как охота отложить денег больше, чем потратить.

Но это все было раньше. А потом появился Руслан. Говоря все время, что нужно не меньше тратить, а больше зарабатывать, как-то он повлиял на меня. И я поняла, что жизнь одна и надо себя баловать.

Нужно не меньше тратить, а больше зарабатывать!

Но это совсем не значит, что я живу одним днем, трачу кучу денег и не имею заначки «на всякий случай». У меня есть свои уловки, которые помогают мне всегда быть успешной и выглядеть

так же.

Обожаю распродажи! Вот это прямо микрооргазм: купить хоть ненамного дешевле что-то, что стоило дороже!

Считаю деньги и тяжело с ними расстаюсь, если вещь стоит более 4000 рублей, не знаю почему. Решаюсь на покупку, взвешивая все «за» и «против», но как только отдала деньги на кассе, уже и забыла, сколько стоило – сразу нравится вещь и денег не жалею.

Плохо себя чувствую, если в запасе не лежит какая-то накопленная сумма, поэтому всегда немного лежит, так мне спокойно.

Обожаю есть и легко трачу на еду, постоянно хочу чем-то полакомиться. Но все равно хотела бы обладать суперспособностью, как у удава: сожрал мышь в начале месяца и больше кушать не хочешь, вот тогда я бы была богатой!

Может вы не анализировали свои траты? Сейчас самое время. А тратить деньги или зажать, это вы уже решайте сами, я же не знаю ваши приоритеты.

За правду!

Я люблю, когда все по-настоящему и все честно!

Ситуация.

Сижу в кофейне у дома, завтракаю, и тут замечаю табличку с предложением дня: «Каша плюс кофе – 159 рублей». Смотрю в свой чек, на нем в строчке «Итого» – 200 рублей. Все остальное время я сидела в сомнениях: подойти – подумают скряга; не подойду – не буду себя уважать.

В итоге переборола неловкость, подошла и указала на чек и на рекламку на столе, денежку вернули, но я ушла со смешанным чувством. С одной стороны, реально, будто я – попрошайка, с другой стороны, вроде все правильно сделала, человек должен свою работу идеально выполнять, ну или близко к тому. Кстати, кассир даже не извинилась.

Мне нравится, когда люди борются за свои права и не ленятся заполнить форму с жалобой, если надо. Это правильно, я считаю, но меня же всегда терзает дилемма – искать справедливость или стесняться?

Меня всегда раздражали гипер-, супер– и прочие маркеты. Вот вижу, что фрукты цене не соответствуют. Даю подсказку, *как сэкономить и существенно улучшить качество жизни семьи.*

Когда в ваш город привозят фрукты и овощи, сначала их доставляют на фурах на *овощебазы*, а уже потом в супермаркеты, которые мы все знаем. На базу может приехать любой человек и

совершить покупку по честной цене мелким оптом в основном, и очень редко, но тоже возможно – в розницу – от килограмма. Выгоднее все же опт.

Ящики клубники, черешни, голубики! Цены все разные, нужно торговаться. Например, как-то я купила двенадцать коробочек голубики за девять соток, а потом ящик манго за две тысячи рублей.

Никаких знакомств там нет и не нужно, просто приезжаешь прямо на машине и затариваешься, будто ты в Макавто. Въезд, правда, платный. Рублей пятьдесят, ведь не очень много?

Ипотека

Всегда знала, что она мне предстоит. Родители приезжие, я уже коренная, замужем тогда еще не была. Начала копить денежку, и как-то ехали с мамой в машине, а она говорит: «Видела рекламу дома, давай заедем узнаем условия?»

Пришли просто посмотреть, но мне показали план квартиры, и я влюбилась! Родители мне помогли собрать нужную сумму для первого взноса, и в банке мне за пять дней одобрили кредит.

В итоге моя квартира на стадии котлована стоила мне в месяц 23 000 рублей в течение 25 лет, ну и еще два года ожидания, пока достроят.

Мне совсем не хотелось платить ежемесячно такие деньги, для меня психологически цена была слишком высока. Поэтому я платила больше! Тем самым к планированию Никиты платеж был всего 10 000 рублей в месяц. Какой смысл этого хитрого плана?

Если бы я платила по первоначальной ставке, то переплата за 25 лет была бы около 5 000 000 рублей! При том, что сама квартира стоила значительно меньше. Вот такие вот проценты в банке. Но считаю, что *раз в жизни любой человек может взять себе хотя бы студию в ипотеку, зная схему*, при которой, выплачивая сверх ежемесячного взноса тысяч семь, погашаешь непосредственно основной кредит. Так с ипотекой легче справиться и финансово, и психологически. Если, конечно, это надо.

Уже не так страшно? Правда?

Когда брала свой кредит, казалось – жесть! А в итоге смогла закрыть ипотеку за три года.

Помощь родителей и помощь родителям

Родители всегда мне помогали, даже когда я уже встала на ноги. Как истинные «ба» и «деда», все время стараются

накормить, пихнуть денежку в стиле «купишь себе…», «вам, молодым, нужнее…» и т. д. Иной раз лучше не делиться планами покупок и даже после не говорить, что уже купили. Сразу возместят потраченное или хотя бы половину. Вопрос – зачем?! Ведь они не зарабатывают больше нашего. В общем, как могу отказываюсь, возвращаю, подкладываю бумажки обратно. Потому что мы можем себя обеспечить. А теперь об обратке!

Я считаю, что родителям помогать нужно, но только не принудительно, заставляя их подумать о своей беспомощности. А по душевному порыву, стимулируя их желание наслаждаться жизнью, творить, путешествовать, учиться, в общем, делать то, что они всегда хотели, но по какой-то причине не могли.

Часть третья. Женская
Как быть женщиной, а не ломовой лошадью

Глава 1
Немного про тайм-менеджмент. Как все успевать. Или не успевать и не переживать

Мой режим важнее

Как я уже говорила, я обожаю проводить свое время активно! Ненавижу тухнуть дома и тратить свой досуг на домашние дела. Но это не значит, что я ничего не делаю. Делаю, только мегабыстро, иначе успевает надоесть.

Мой день начинается не рано. Я сова жуткая, и Никита тоже, вот тут точно можно применить это словечко «повезло»!

Если повезло не очень, то встаю в 8:30-9:00 утра, если повезло очень, то в 11:00–11:30. Кормлю ребенка, собираюсь, крашусь и одеваюсь. Где-то ближе к полудню я еду завтракать – обедать. Стараюсь это делать не дома – мне так больше нравится!

Обычно мой такой завтрак выпадает на сон Никиты, и я это называю «мамский флеш-роял», когда и малыш спит, и мама расслабляется.

Потом еду гулять, встречаться с подругами, занимаюсь шопингом, звоню и отвечаю на звонки, пишу письма и статьи – это все работа на телефоне, какие-то другие задачи решаю на ходу.

Ближе к вечеру люблю забрать мужа с работы и еще где-то поужинать вместе. Как вы поняли, домой меня не загонишь! Вечером выделяю немного времени на занятия с ребенком, уборку-пятиминутку, затем отдаю Никиту Руслану и занимаюсь еще чем-нибудь интересненьким.

Бывают, правда, дни, когда мой режим трещит по швам, потому как надо рано вставать. Не могу я встать! Всегда ненавидела ранние подъемы. Мечта была на работу ходить не к девяти, как все, а к двенадцати. Очень часто так и получалось, спасибо отменам утренних занятий с детьми.

Есть у меня фишечки, как устроить день, если ты сова, зацените:

– ставлю миллион рандомных будильников, пять, может быть восемь, чтобы звонили раз в пять или двадцать минут;

– когда подъем в 9:00, ставлю будильник, начиная с 7:00, так бывает приятно выключить его с осознанием, что еще два часа можно сладко спать;

– иногда не слышу будильника, но звонок на телефон с той

же мелодией слышу с первого раза – парадокс;

– могу взять трубку и «неспящим» голосом поговорить с человеком, а проснувшись, совершенно не буду помнить, о чем говорили;

– просыпаюсь за час до выхода, но встаю с кровати за десять минут, и их мне хватает, чтобы собрать себя, Никиту, покормить его, одеться самой и выйти;

– на удивление, Никита спит так же, будильник орет много раз прямо в ухо, а ему хоть бы хны;

– не ложусь раньше двух часов ночи, если легла в двенадцать – это прямо странно: или сильно устала, или приболела.

– люблю спать до двенадцати, но при этом потом искренне жалею, что половина дня уже прошла, но ничего не могу с собой поделать, да и вроде не особо надо.

– Еще скажите, не хватает мотивации! Это точно не про меня. Потому что мотивация в стиле «встань и иди» – это как гороскоп на неделю в газете, подходит не всем. А я вообще такое не переношу.

> Кому надо, тот встанет и пойдет, а кто лежит, так, может, ему и не надо вовсе!

Для меня мотивация что-то делать – это банально мои желания, хочушки. Если не знаешь, чего хочется, то, конечно, все сложнее. Но я точно не страдаю отсутствием мотивации, когда встаю поздно. Моей активности позавидуют многие.

Магия шиложопости

Когда мы познакомились с Русланом, он был человеком, который мог трое суток подряд пробыть дома, лежа в кровати. Но так как наши отношения долгое время были на расстоянии, то такое времяпрепровождение было исключено. Мы летали друг к другу и придумывали всегда разные занятия.

Наверное, так и зародилась наша активная жизнь. Когда съехались, стали спокойнее, так как оба – по работам и могли тусоваться только после рабочего дня. А с моей бешеной занятостью особо не потусуешься – только поужинал и ночь уже.

Когда родился Никита, наше присутствие дома было редким, я придумывала планы и занятия нам с ним на весь день и на вечер всей семье. В общем, в два раза больше тусовок!

> Заряжайтесь сами и заряжайте других!

Как-то возвращаясь домой в десять вечера после детского

мероприятия, после которого я и Никита еще прогулялись и посидели в двух разных ресторанах, я получила сообщение от Руслана: «Может, в магазин сгоняем? Или погулять пойдем?» Похоже, это был день, когда магия моей шиложопости на сто процентов передалась мужу и укоренилась в нем!

Печалька или выгорание?

Чем больше проектов, планов и целей, тем больше форс-мажоров и разочарований. Это нормально, да. Но бывает навалится все разом. Нет, я и сама знаю, что все будет отлично! Будет… Просто я считаю, что любой человек имеет право на свои переживания. Даже если ты – женщина и сломанный ноготь довел тебя до истерики и желания кого-нибудь стукнуть.

Пришлось сходить к психологу. Никакого страшного диагноза он мне не поставил, а просто подтвердил мои домыслы. С виду – все хорошо, и объективно я себя считала счастливым человеком: семья рядом, все здоровы, ребенок – почти паинька, муж идеальный, свое дело есть, ипотеку недавно закрыли, путешествия есть, каждый день я проживала так, как хотела.

Но время будто остановилось: блог медленно рос; радость семейных отношений приелась; эмоций не хватало; планы не строились; не было желаний и все сложно… Ждала с предвкушением событие, но, когда оно происходило, мозг сигналил: «А что дальше?» и не давал насладиться моментом. Что не так?

У меня действительно не было какой-то большой цели и мечты. Меня кидало от «пожить в Таиланде год и не париться» к «хочу новую машину, дом или квартиру, лучше – бизнес, да ну, все-таки хочу на море».

Так выглядит начало эмоционального выгорания. Психолог напомнила мне, что я могу получить все, что я искренне захочу, но если я не знаю, чего хочу, то можно идти от обратного – разобраться, чего я не хочу. И это помогло!

Ведь если ты на самом деле не хочешь, то все идет сложно, с проблемами, возможно, ты и сам все тормозишь подсознательно. Я поняла: если мне сложно, то это не мой путь.

Если вы НЕ знаете, что делать, возможно, вы пытаетесь осуществить чужое желание, а не свое. Истинные желания сами к нам приходят!

Например, касаемо темы расширения жилплощади, я почему-то уперлась, что хочу огромные метры, но не продавая однушку, и чтобы срочно! И если бы вы знали, как меня это тяготило! А потом я задумалась, а зачем мне этот путь? Я же, вообще, на

самом деле хочу другого.

Вывод: если вы не знаете, куда идти и что делать, то, возможно, вы пытаетесь осуществить чье-то желание, а не свое. Ведь, когда ты искренне чего-то хочешь, то ты не ползешь в ту сторону, а скачешь легко и весело к своей цели. И даже больше, истинные желания сами к нам приходят!

Хочушки и планы

Итак, мои планы стали сбываться! Ну не совсем планы, а страстные хочушки, которые сами собой превратились в реализуемые планы!

Я должна была ехать в путешествие. Одна. Очень непривычно, но очень мне отрадно (да-да, именно так), что меня пригласили в эту рабочую поездку. Это то самое место, которое я часто вбивала в поисковике в надежде на подешевевшие билеты, и тут вот раз – и все само сложилось! Никита на время поездки оставался с бабушкой, няней и Русланом. Они все время между собой разделили. И я не переживала. После возвращения мы попали в частный детский сад, где все тоже сложилось отлично само собой. А через неделю я уже ехала на блогерское закрытое мероприятие «номинация „Инстамама года“», затем фотосъемки и интересная работа сразу над тремя проектами!

Запустила свой магазин, идея которого мне пришла во сне. Нет, я не чокнутый профессор, хотя кто знает. Закончила писать материал по лучшим местам моего любимого Петербурга! Наконец, сняла в аренду помещение для фитнес-клуба.

Это еще не все из загаданного, но влезло только основное. За, казалось бы, небольшой идеей возник огромный пласт работ, общения, согласования и прочего. Честно, не ожидала, что будет так сложно, но, уверена, конечный результат будет огонь! А еще новая машина. Из салона!

Я просто хочу успевать везде и все! Фонтанируя идеями и благодаря своим помощницам я стала постепенно реализовывать желанное. Вот так, легко и просто!

Планы на следующий год тоже огромные, ну как планы… Я пока вообще не знаю, как это осуществить, карта желаний, блокнот с целями, космос, потусторонние или мои силы, но точно знаю, что будет так.

Все результаты моего сильного желания, моих хочушек – это не настойчивое движение через силу к запланированной цели. Планирование и тайм-менеджмент – какие-то заумные слова, тормозящие идеи.

Результаты моей деятельности – это активность, правильные

приоритеты и уважение к своим желаниям.

Но я все же много чего не успеваю, это происходит потому, что я не могу четко планировать! Плюс к этой нелюбви планировать добавляется еще плохая память. Можно запланировать, но я не помню – что! А когда записываю, забываю освежить память и посмотреть записи.

Я – человек настроения, и еще одна причина для меня не планировать – это мысль, что вдруг я сегодня запланирую, договорюсь, а когда наступит нужная дата, я встану и будет не то настроение?!

Подводить людей я не люблю, и это спорит с тем, что делать «через не хочу» тоже не люблю.

Планирую дела на срок до трех дней вперед, а вот необходимость записать что-то наперед, признаюсь, меня сильно пугает. Но есть и плюс: я очень спонтанна и деятельна «здесь и сейчас», построить очень активный и насыщенный денек в этот же день мне не доставляет хлопот, но в моих планах есть пункт «научиться планировать»!

Неделя начинается в воскресенье, а год – в декабре!

Начинать планировать стоит с простого. Будем тренироваться на самом предсказуемом месяце в году. Проходит он год за годом в одном и том же суматошном ритме.

Проведем рационализацию и систематизацию!

Лучше всего этим заняться в первых числах декабря. Кажется, что до Нового года куча времени, но есть вещи, которые лучше сделать заранее!

Тринадцать волшебных пенделей декабря

1. Закройте долги, хотя бы мелкие.

2. Проведите генеральную уборку и расхламление. Избавьтесь от ненужных вещей, разберите аптечку, шкафы, кухню. В Новый год – с чистого листа!

3. Запишитесь в тренажерный зал, на йогу и растяжку. Еще есть время до Нового года привить себе хорошую привычку.

4. Определитесь, с кем и где вы проведете новогоднюю ночь. А то моргнете одним глазом – и вот уже и Новый год!

5. Начните составлять список планов на Новый год. Вдумчиво, не торопясь. Как встретишь Новый год, так его и проведешь, держим это в уме.

6. Составьте план на каждый день рождественских каникул. Почти две недели, помните? А то так и просидите дома, скучая перед телеком.

7. Начните уже сейчас закупать подарки, чтобы не бегать накануне праздника с волосами назад и выпученными глазами, толкаясь тележками.

8. Запишитесь ко всем мастерам заранее: ногти, прическа на корпоратив, ресницы, окрашивания.

9. Подберите новогодний образ, пока также есть время выполнить все в спокойном режиме.

10. Составьте wish-лист подарков себе[2]. Приятно получать именно то, что вам нужно и хочется. Его очень легко переслать вашим друзьям или опубликовать в соцсетях, чтобы родные тоже подготовились заранее.

11. Сходите перед Новым годом на уютную семейную фотосессию.

12. Посетите новогодние ярмарки в поисках новогоднего настроения.

13. Составьте меню для застолья. Если планируете отмечать праздник дома, напишите список продуктов.

План написала в первую очередь для себя, правда, там еще пятьсот пунктов в стиле «закончить незаконченные рабочие дела». Надеюсь, что у вас, как и у меня, декабрь организуется по плану и в новый год можно будет вступить с новыми планами, насыщенными путешествиями и мечтами. И все у нас с вами получится! Всегда же получалось? Проверьте свои архивы!

Если смотреть по моим архивам, год был очень насыщенный, несмотря на то, что конкретных целей у меня не было. Где-то в этом круговороте событий я успевала много смеяться, иногда плакала, знакомилась, вкусно кушала, много разговаривала, зарабатывала денежки, фонтанировала идеями, психовала, дружила, училась новому, расставалась и работала над собой.

Страшно подумать, что же будет, если я все же научусь планировать?…

Глава 2
Бьюти-лайфхаки, или Как стать царицей

Не обабиться

Вы замечали, что в период с пятнадцати до сорока лет женщины настолько могут по-разному выглядеть? В двадцать три – как тетка старая, или в тридцать – как подросток, запутаться можно!

Но сейчас вопрос о том, как не обабиться именно в декрете и как выглядеть на свой возраст.

Вот не понимаю, как можно запустить себя в декрете. Расслабилась такая и умываться не надо?! Ведь макияж – это три минуты, помыть голову – две, просушить и уложить – пять. Ну тут даже при наличии гиперактивного ребенка можно, держа его в поле зрения, на скорости превратиться из тыквы в карету, разве нет?

Дело, как всегда, в желании, если хочется быть красивой и ухоженной, то точно будешь!

Наверное, у каждой девушки есть свои фишки, свои мастхэвы и просто какие-то положительные и отрицательные отзывы? Но сейчас-то вы читаете мою книгу…

А я – тот еще вагон лайфхаков и разнообразных знаний в сфере красоты и ухода за собой (и скромная я еще, ага?). Многое знаю из личного опыта и из опыта профессионального.

Профессиональное. Уход за волосами

И конечно, начну с профессионального. Столько времени отдано на изучение вопроса ухода за волосами и на испытание техник и средств на себе, что я обязана поделиться.

Лайфхак № 1.

Мытье головы и как бороться с выпадением волос

Вот кажется, чего такого-то? Как вообще можно мыть неправильно? Но давайте разберемся. Чтобы быстро отрастить хорошие, здоровье волосы и сохранить их в нормальном состоянии, нужно правильно за ними ухаживать.

Первоначально слово уход содержит в себе понятие – *мытье головы*. Итак, погнали:

– хорошо смачиваем волосы и голову водой, минуты три;

– наносим шампунь не на волосы, а сначала на ладошки, хорошо вспениваем, а уже потом – на волосы;

– если шампунь плохо пенится, то можно нанести вспененный шампунь на волосы и затем подставить голову под струю воды, так сразу пены будет много, прокатывает даже с шампунем без сульфатов;

– не надо мыть всю длину волос, делать там рога коровы или спутывать концы и прилеплять это дело к черепу, моем только корни волос, а длина промоется сама собой;

– не стоит мыть волосы горячей водой, лучше теплой, а в идеале – после бальзама вообще сполоснуть их холодной водой, так чешуйки волос закроются, и будет меньше пуха на голове;

– после мытья не надо выжимать последнюю жизнь из своих волос, посредством стягивания их в жгут, да еще так, чтобы было выжато все до последней капли, просто оборачиваем голову полотенцем и ходим пару минут;

– и еще, не перетирайте полотенцем концы волос – это правило помогло мне избавиться от секущихся концов;

– сушить феном? Можно, но не горячим и не все время вниз головой. После теплой сушки включите фен на пару секунд на холодный режим, так волосы приобретут гладкость.

Бывает, что даже при правильном мытье волосы покидают голову.

После родов у меня такое было. Волосы были везде, но не на моей голове. После расчесывания на щетке оставалось столько, что можно было связать носок! В любом месте квартиры провести ладонью по полу, и на руке будет десяток выпавших предателей! В руках Никиты все время оставалась парочка, ну и самое забавное, меняя сыну подгузник, обязательно находила там намотанный на застежку волос. Вот с чем столкнулась я и не паниковала, и вы не паникуйте.

Причины выпадения

Изменение гормонального фона.

Стресс или мало сна.

Недостаток витаминов.

Так как витамины я продолжала пить, стресса и бессонницы у меня не наблюдалось, то в моем случае виноваты были гормоны.

В период беременности вы наверняка замечали, что кожа становится лучше, волосы гуще и прут, как бешеные, в рост, ресницы до бровей и прочее. Также замедляется естественное

выпадение волос. И только после родов процесс идет в обратную сторону, и, в общем-то, это является нормой, ибо выпадать начинает то, что и должно было выпасть. Начинается волосопад на третий месяц после родов и длится от полутора до трех месяцев.

Как бороться?

Бороться против выпадения волос в какой-то степени бессмысленно, так как то, что должно выпасть, оно обязательно выпадет, но ряд мер все же лучше предпринять. Например, заменить средства ухода на аптечные, применять маски против выпадения волос, ну или для ленивых хотя бы добавить в шампунь пару ампул Аевита, пить витаминные комплексы, делать массаж кожи головы, не травмировать дополнительно волосы резинками.

Лайфхак № 2.

Борьба с секущимися волосами

Хочу вам сказать, что я не знаю, что такое секущиеся кончики, уже несколько лет.

Вот что помогло:

– стричь мертвяк (да, жалко, но по факту, пока ты бережешь свою метелку и боишься отстричь пару сантиметров, кто-то стрижет их раз в три месяца и через год имеет длинные волосы, а ты – нет);

– не травмировать механически: не расчесывать мокрые и не тереть мокрые концы полотенцем между ладошек;

– наносить бальзам или кондиционер всегда, но только после того, как аккуратно убрали лишнюю влагу полотенцем;

– аргановое масло после мытья на мокрые или после фена на сухие волосы;

– про фен не знаю, многие не сушат им и тем самым избавляются от проблемы секущихся концов, но я сушу всегда! Просто не таким горяченным воздухом, чтобы скальп сходил, а просто теплым;

– нанопластика волос (кератиновое выпрямление) – делаю себе уже семь лет без перерыва, мои волосы без состава секутся очень быстро; но тут главное правило – хорошо подобранный состав под тип волос и хороший рукастый мастер;

– перед укладкой локонов всегда использовать термозащиту;

– не ложиться спать с мокрыми волосами, не знаю, кто-то так

делает еще?

Лайфхак № 3.

Аргановое масло

Обожаю аргановое масло! В нем сплошные плюсы:
– не требует смывания;
– подходит для всех типов волос;
– не утяжеляет волосы, не делает их жирными;
– появляется потрясающий блеск;
– волосы более мягкие и послушные.

Его можно использовать в качестве термозащиты, для этого перед применением фена или утюжка растираем пару капель в ладонях и наносим на волосы. А для восстановления очень сухих волос с секущимися кончиками наносим пять-шесть капель на кончики волос и оставляем на ночь.

Это мастхэв для каждой девушки! В принципе, весь мой уход за волосами – это мытье, бальзам и перед феном – аргановое масло.

Лайфхак № 4.

Никотиновая кислота

Мне, как любой нормальной женщине, хочется то сделать стрижку каре, то отрастить волосы до самого этого самого. Пока я очередной раз отращивала, нашла одно крутое средство, и наверняка многие из вас его знают. Никотиновая кислота (витамин РР) с курением, кстати, никак не связана.

В осенне-зимний период волосы растут чуть медленнее, становятся тусклыми и ломкими. Чтобы их немного взбодрить, используем никотиновую кислоту. Она улучшает кровообращение, способствует росту.

Как применять?

– Просто втираем в кожу головы после мытья; в идеале не смываем.
– Курс от двадцати до тридцати процедур.
– На грязные волосы наносить не рекомендуется.
– Используем препарат сразу после открытия, он быстро

выветривается.

– Если появляется аллергическая реакция, можно развести водой в пропорции 1:1.

– Таблетки никотиновой кислоты используют для увеличения лактации, подумайте сами, можно ли использовать ее на кожу головы при грудном вскармливании? Но при беременности врачи не рекомендуют!

Рост волос в месяц примерно сантиметр, с никотиновой кислотой производители обещают от полутора до трех сантиметров в месяц.

Лайфхак № 5.

Солевой пилинг

Солевой пилинг:

– помогает избавиться от перхоти;

– помогает предотвратить выпадение волос;

– стимулирует рост волос.

Всем, кто хочет косу до пояса, следует делать эту процедуру, чтобы смыть с волос и кожи головы не только жирные отложения, но и разнообразные маслянистые вещества, которые присутствуют в средствах для ухода за волосами и закупоривают поры, не давая коже головы дышать, в результате чего волосы становятся тусклыми, тонкими, начинают выпадать.

Солевой пилинг рекомендуется делать тем, у кого жирные корни волос, ведь он слегка подсушивает кожу и сами волосы. На сухой тип волос я бы не стала выполнять.

Периодичность: один раз в неделю четыре процедуры подряд, затем перерыв полтора месяца, и курс можно повторить.

А вот и сам рецепт и техника выполнения: морскую соль, средние кристаллы, распределяем по коже головы на чуть влажных волосах и мягко втираем. Движения при этом должны быть легкими. Соль должна побыть на коже около пяти минут. После этого моем теплой водой и шампунем. Чтобы удобнее было наносить и для более мягкого действия в соль можно добавить ложку бальзама.

Лайфхак № 6.

Сухой шампунь

Сухой шампунь для волос – порошкообразное средство, которое избавит волосы от жира и грязи без воды.

Преимущества:

– волосы чистые плюс объем у корней;

– подходит для использования в непредвиденных ситуациях, когда отключили воду или вам предстоит путешествие Москва – Магадан;

– если использовать сухой шампунь в небольших количествах, он не принесет вреда волосам;

– сухой порошок прекрасно впитывает жир с волос, и вся грязь без труда удаляется при вычесывании остатков средства.

Как пользоваться сухим шампунем?

Баллончик со средством хорошо встряхиваем, затем на расстоянии сорока сантиметров от головы распыляем у корней; равномерно распределяем по всей длине массажными движениями; ждем 2–4 минуты, чтобы впиталось, и удаляем шампунь при помощи полотенца или вычесываем расческой. Кожу головы стараемся не трогать.

Также на своем опыте скажу, что если нанести небольшое количество сразу после сушки феном на вымытую голову, то волосы до пяти дней сохранят чистоту.

Ну и лайфхак лайфхака – детская присыпка вместо сухого шампуня! Придумала в роддоме. Цена в два раза ниже, а разница только в нанесении. Не распылять, а как бы «перчить» по проборам. Кому-то, может, так даже удобнее.

Лайфхак № 7.

Ковошинг

Ковошинг – это мытье головы только одним бальзамом. Странно, да?

Инструкция такая: берем грязную голову, воду, бальзам – соединяем. Получаем на удивление чистые промытые волосы. Немного непривычно, что бальзам не дает пены.

Плюсы:

– улучшается состояние кожи головы (после никотиновой кислоты была сухость);

– в бальзаме нет сульфатов, а значит, такое мытье является полезным;

– гладкие блестящие волосы без эффекта фриза;

– послушные волосы, которые легко расчесываются;
– если волосы окрашены, то цвет не вымывается.

Минусы:
– лак и гель сложно смыть;
– не подходит для жирного типа волос;
– легко перегрузить волосы;
– большой расход бальзама;
– сложно хорошо промыть волосы.

Лайфхак № 8.

Кератиновое выпрямление

Кератиновое выпрямление, или нанопластика волос, я ее обожаю! С этой процедурой связана куча мифов, будем их развеивать, а пока хочу рассказать свой опыт со стороны клиента.

Я всегда была кудрявой, и, как обычно у девочек: прямые завить, кудрявые выпрямить, ну вы знаете. Незадолго до окончания школы я услышала что-то о химическом выпрямлении и грезила им, но оказалось, что эту химию нельзя на осветленные волосы. Вот тогда я расстроилась.

Но несколько лет спустя появилось какое-то кератиновое выпрямление, и я обязана была его попробовать. С тех пор у меня прямые, ухоженные, блестящие волосы. А главное это процедура для ленивых: помыл голову, масло на концы, феном вжух-вжух – и красавчик!

Мое мнение, что эта процедура нужна абсолютно всем волосам. Даже прямые волосы с кератином и без него – это небо и земля. Делаю себе на протяжении семи лет, может дольше, и точно никогда не откажусь от процедуры, волосы растут, как бешеные, и концы не отваливаются от ветра.

С точки зрения мастера по кератиновому выпрямлению, могу сказать, что эта тема всегда очень спорная и очень обсуждаемая. Девушки делятся на партии тех, кто в восторге, и тех, кто получил негативный результат (жженые волосы, выпадение) или никакого результата.

Если после процедуры волосы были испорчены, то это могло произойти по двум причинам: неверно выбранный состав или мастер-криворук или и то и другое!

Существуют тонкости процедуры, о которых знает только опытный мастер.

Кератин подходит абсолютно всем волосам, но нужно

подбирать состав под каждый тип волос. Не бывает универсального состава. Если мастер купил банку кератина и делает всем подряд на одной температуре, то результатом будет мочалка вместо волос, как у старой куклы.

Пережженные волосы можно вылечить только ножницами.

Сейчас есть составы без ядреных испарений, они разрешены с двенадцати лет и беременным. И я, кстати, тоже в беременность делала нанопластику у опытного мастера.

Есть миф, что после кератина волосы утяжеляются и начинают выпадать. Но тогда после мытья волос мы оставались бы все лысые, правда?

На самом деле кератин, если простым языком, работает так. Видели в рекламе шампуня волос под микроскопом? Вот в кудрявых, испорченных, сухих волосах не хватает «кусочков» волоса внутри. Берем состав кератина, заливаем пустоты и под воздействием температуры «запечатываем» их.

Срок действия состава – от трех до девяти месяцев, и потом волосы не становятся хуже! Кератин постепенно вымывается, и мы снова получаем волосы, как до процедуры! Некоторым кажется, что стало хуже, но они просто забывают, как было изначально.

И помните, хоть процедура и недешевая, но результатом вы будете наслаждаться несколько месяцев!

Лайфхак № 9.

Процедура Буст ап[3]

Я была мастером и занималась этим видом манипуляции с волосами где-то полгода, поэтому я знаю, о чем говорю! «Буст ап – это долговременный объем волос. Специальная безопасная завивка у корня, постепенно сходит на нет, носится от трех до восьми месяцев» – так гласит реклама. Что на самом деле?

У корня делается накрутка на шпильки, фиксируется фольгой и затем на участок до пяти сантиметров наносится химический состав, позволяющий зафиксировать локон в положении зигзага. Чтобы добиться объема в зоне сушки феном, нужно расчесать место зигзага, и он будет отлично держать.

Все так, но химия – она и есть химия. Какой бы безопасной она ни была. И часто место зигзага видно. А если мастер неопытен, в лучшем случае вы получите результат «квадратная голова», в худшем – все волосы отломятся ровно в том месте, где сожглись.

Промахнуться с буст ап очень легко. Блондинкам вообще не стоит пробовать. Да, держится долго, но часто залом остается навсегда и просто отрастает, иногда его можно распрямить нанопластикой, иногда – снова химией.

Еще буст ап – это огромная нагрузка на волосы, и это нужно понимать. Если свои волосы до процедуры и так были «так себе», то последствия будут плачевными.

Вердикт: процедура сложная; подходит не всем; эффект есть, но существует много тонкостей и негативных последствий!

Брови – лицо лица

Я уже как-то упоминала, что первое, на что я смотрю при знакомстве с человеком, это на его брови! Не знаю, откуда эта зацикленность взялась, но, если у человека ухоженные, постриженные, красивые брови, он уже на треть мой друг. Особенно это касается парней.

Так вот, и за своими бровями я ухаживаю лет с четырнадцати.

Всегда брови у меня были широкие, красивой формы. Но волоски стали редеть, а моя лень прогрессировать. Надоело мне с ними возиться. Когда работала с утра до ночи шесть дней в неделю, мне не хватало сил каждый вечер смывать брови, а утром их снова рисовать, и решилась я на перманент. Подумала, что *татуаж* меня спасет.

Сделала себе брови у отличного мастера, попросила тонкие зачем-то, коричневые и чуть выше основной формы. И носила их где-то год, а потом пигмент стал краснеть-синеть, волоски вообще умерли и выпали, что-то где-то выросло еще и форма совсем поменялась. Я поняла, что татуаж не повторю никогда, ибо даже сейчас у меня под тенями все те же тонкие красные брови, свести которые не так-то просто.

К чему вообще рассказ? Подумайте триста раз, хотите ли вы татуху себе на лице или же вам хватит просто сходить к бровисту и нарисовать брови хной?

С тех пор я отложила пинцет, купила карандаш для бровей, питательное масло и жесткую щеточку. И начала каждый день на ночь наносить масло и чесать брови минут по пять. Результат долго ждать не пришлось! Брови значительно набрали объем за каких-то полтора месяца.

Да, было сложно перетерпеть стадию «пеньки в разные стороны», но спасал карандаш, и я им прятала их и выводила новую форму.

Если честно, я не верила, но не сдавалась и продолжала манипуляции с бровями, и все получилось.

Чтобы брови не огорчали вас и не раздражили окружающих, ухаживайте за ними правильно и не повторяйте моих ошибок.

Основные правила ухода за бровями

Красьте волоски!

По мне нет ничего некрасивее дедушкиных бровей, когда на коже чернила, а сами волоски седые или просто светлее. Ну нет! Красим волоски раз в три недели.

Ухаживайте за бровями правильно:

– смываем косметику;
– делаем иногда скраб;
– делаем массаж щеточкой;
– используем масло!

А что? Брови те же волосы, только их еще виднее, они прямо на лице.

Список хороших масел для стимуляции роста и для ухода за бровями:

– виноградное масло (для питания);
– масло зародышей пшеницы (останавливает выпадение);
– миндальное (укрепляет корешки);
– касторовое (очень востребованное масло, активирует рост);
– репейное (тоже активирует рост);
– масло усьмы (вот это не так просто найти, но оно самое крутое! Настолько крутое, что из тонких веточек превратит бровь в красивую изогнутую пушистую гусеницу).

Хочу сказать пару слов о *ламинировании бровей*.

Что нам обещают салоны и мастера? «Густые, кустистые, брови, всегда красиво и правильно лежащие волоски».

Что имеем? При процедуре на волоски бровей воздействуют составами, сначала склеивают их, делая укладку, далее наносят размягчающий, окрашивающий и укрепляющий составы. Удаляют клей на водной основе, и в результате получаются достаточно гладкие брови правильной формы и нужного цвета.

То есть волоски после процедуры становятся мягче и легче поддаются укладке гелем. Только и всего, но процедура не избавляет от ежедневного ухода за бровями.

Единственные брови, требующие ламинирования, – это брови стекловидного типа: жесткие, толстые и торчащие в разные стороны. У девушек такие брови бывают крайне редко.

Верно говорят: «Брови – это лицо лица». Если вы не будете трогать их пинцетом, делать татуаж, ламинировать, вместо этого будете пользоваться маслицем и щеточкой, а красить только карандашом или тенями, результатом останетесь довольны!

Уход за лицом

Я очень эмоциональный человек и имею крепкую мускулатуру лица, так говорят. Поэтому с тринадцати лет уже имела межбровную морщину, видимо, всегда смотрела с презрением на окружающих.

С двадцати трех лет открыла для себя такую процедуру, как *ботокс*. Просто в один день я и мама решили, что надо попробовать. Это стало настоящим моим спасением! С тех пор я два раза в год стабильно обращалась к косметологу и не знала бед, то есть морщин.

Что меня удивило! Раньше я думала, что ботокс – это какая-то субстанция, которую загоняют в морщину, и она как бы дает объем и выталкивает этот залом. А оказалось, кожа у нас и так ровная, просто не нужно ее мять эмоциями. Как только мы морщимся, смеемся и куксимся – мышцы внутри берут и мнут кожный покров.

Ботокс действует так: когда его вводят в мышцу лица, он начинает в мышце расходиться, пока вы активно работаете мимикой. Сам препарат в течение двенадцати часов выводится из организма с мочой, а результат от процедуры достигается за счет того, что мышцы, в которые ввели препарат, обездвиживаются, а значит, вы больше не мнете себе лицо. Такой эффект сохраняется до шести месяцев. И самое крутое, можно забыть, что значит хмуриться. И когда ботокс уже отпустил, морщина все равно меньше, так как мимика уже по привычке не такая сильная.

Расскажу о менее радикальном способе избавления от морщин, его можно применять даже в беременность. *Массаж* – это альтернативное средство от морщин для беременных и кормящих и для тех, кто боится что-то себе колоть в лицо.

Напомню, механизм образования морщин основан на сминании кожи мышцами при эмоциональной мимике. Чтобы этого избежать, нужно расслабить мышцы, и кожа станет ровной.

Когда я забеременела и ботокс колоть мне было нельзя, я делала массаж, хотя не особо верила в результат. Но что делать? Отходила курс десять сеансов раз в три дня и потом раз в неделю. Вот раз в неделю можно было не делать, но было очень приятно,

и я не могла себе отказать.

Оказалось, метод действенный, межбровка моя встала на место. Рекомендую как достойную альтернативу или приятное дополнение.

Рассказывая о косметических процедурах для лица, нельзя обойти тему той его части, которая занимает не малую такую площадь. *Губы*, губы, губы…

Губы я увеличивала несколько раз. Первый раз вообще случайно, в качестве тренировки одного знакомого косметолога. Я вообще не хотела увеличивать, но тогда подумала: «Ой, почему бы и нет!»

Полмиллилитра филлера для начала – это вообще ничто в мире косметологии, но эффект мне понравился. Подняли немного контур верхней губы.

Потом как-то колола 0,8 миллилитра филлера, а потом самый кайф был, когда я забеременела. Объем крови увеличился, и губы сами припухли так, как было надо. Когда родила, к сожалению, все ушло.

Позже я делала целый миллилитр гиалуронки на обе губы. И получился именно тот эффект, как при беременности.

Я поддерживаю такую косметологию, когда все в меру!

Первые разы я мало кому говорила, что губы «деланные», никто и не замечал. А когда говорила, что пойду скоро увеличивать, слышала: «Ой, зачем? У тебя и свои красивые». Ага, те, что уже сделанные!

При грудном вскармливании, говорят, нельзя, но почему, ответить никто не может.

Губы колют препаратами на основе гиалуроновой кислоты, она и так содержится в нашем организме. Процедура нестрашная – тонкой иголочкой вводят прозрачный гель под кожу и все. Знаю, что нельзя анестетик, который может содержаться в препарате для обезболивания, и не из-за вреда малышу, как многие думают, а просто результат может не продержаться положенный срок из-за гормональной перестройки, вот и все.

Если уходовые и косметологические процедуры для лица подобраны верно, то *косметики*, считаю, нужен минимум.

Иногда мне думается, что я – немного мужик. Вот никогда не любила сильно краситься. Я, конечно, пробовала, но каждый раз, когда делаю это сама без профессионала, ощущаю себя дешевкой или подростком, стащившим мамину косметичку.

В моей косметичке:

– карандаш для бровей или тени (больная тема);

– крем под макияж, обычно от прыщей;

– легкий тональный крем;

– глинка после пилинга, дорогостоящая маленькая баночка, но такая классная! Совсем на лице не видно! Просто будто легкий фотошоп, ну и расход мизерный! Буквально пальчиком чик-чик и на все лицо;

– тушь для ресниц: мне подходит любая тушь, хоть дорогущая, хоть копеечная, у меня свои длинные хорошие ресницы, может, поэтому не вижу разницы;

– пудра темная – для контуринга, но это только по праздникам.

Но многое зависит от простого настроения, иногда оно такое, что ты светишься без косметики, а иногда такое, что лицо похоже на брюкву и никакой крем не поможет.

Поэтому настраиваемся сразу, с утра, перед нанесением макияжа!

Для красивого лица важно не макияж нанести, а хотя бы выспаться или сделать вид, что ты выспалась.

Я даже с этой целью прочитала книгу «Магия утра». Она многих мотивировала на ранние подъемы, на замечательное утро наедине с собой, на прекрасное начало дня и боевое настроение до вечера.

Многим помогло, но не мне. Мои утренние подъемы похожи на восстание из саркофага, вот не меньше! Я могу лежать до последнего, сто – тысячу раз переключать будильники и осознавать, что в данную минуту я лишаюсь завтрака… А вот сейчас уже иду во вчерашнем наряде… Сейчас уже и Никита завтракает в машине. Но меня радует одно: моя магия утра в последние полгода – это каждодневный ритуал для кожи лица утром и вечером. Что бы ни случилось, я должна минимально умыться, нанести уход (крем, сыворотка и крем для век). И вот смотрю на себя – пожалуй, я все правильно делаю!

Тело в дело!

Я попала в зал спустя пять недель после родов.

Говорят, можно начать тренировки через два месяца, но я сама себе разрешила пойти, ибо я с детства в спорте.

А именно – семь лет легкой атлетики, пять лет тренажерного зала, год йоги, спортивный университет, где большинство занятий были практическими и мы пробовали все виды спорта. Поэтому имею полное право разрешить сама себе, вам, кстати, нет!

Не скажу, что я люблю ходить в зал, скорее я люблю

результат. Мне хотелось быть тоненькой, даже тощей, и рельефной, как до беременности. Ходила в зал качаться и на йогу в соотношении два к одному, и вот если я сидела на диете, пахала как конь там, то выглядела уже лучше через два месяца после начала занятий.

Но проблема с животом оставалась. Вообще, живот – это мое место для комплекса. Еще до родов он всегда, даже при миллиметре жира, был округлым. После родов тем более.

Решить вопрос помогла функциональная тренировка. Жду каждое занятие с нетерпением.

Смысл в том, что одно движение задействует от трех до шести мышц и особо не тяжело физически, но прокачивает нужные мышцы за два или четыре повторения. Я вспомнила, где у меня попа, что такое пресс, что у меня на спине тоже есть мышцы, а на ногах пальцы, их мы тоже качаем.

Отличная тренировка для похудения, подтяжки и правильного формирования выпуклых и впуклых частей тела.

Сиськи. Ой, нет! Грудь!

Если с животом я всегда заморачивалась, то с внешним видом груди мне повезло.

Все же знают эти страшилки? «Грудь в беременность надувается на два размера, а потом приходит молоко, и еще на два размера, а потом ты остаешься наедине со своими пустыми тряпочками и можешь ими вытирать свои слезки, как платком…»

Не у всех так! Пока я была беременна, рос только живот, рос и трескался, ну и еще немного ноги становились отекшими. Грудь как была ноль, так и осталась. А на фоне живота это особенно странно смотрелось, будто она еще и меньше стала.

Когда пришло молоко, я думала «ну все, сейчас будут шары!» Отнюдь! Увеличилась она ровно настолько, насколько увеличивается перед критическими днями. Но даже так я весь период лактации почти не снимала бюстгальтер на всякий случай.

Размер не имеет значения, главное – форма!

После кормления что имеем? Стадия «мальчик-подросток». Грудь заметно стала меньше, но не обвисла. Можно ли ходить так без лифчика? Я ходила. Чего уж. Комплекса маленькой груди никогда не было, всегда считала, что главное – форма.

Но попробовать примерить шикарную грудь мне всегда хотелось. Мечтала с пятнадцати лет. И да, я сделала себе грудь!

Выбрать врача оказалось не так просто. Это почти как выбрать мужа, не меньше! Была на разных консультациях, часами

рассматривала работы врачей. Когда наконец нашла подходящую клинику, оказалось, что запись у доктора на долгие месяцы вперед, и пришлось ждать.

Как я сказала об этом мужу?

Не помню. Возможно, за обедом я такая: «Вкусные тут роллы, сейчас закажу латте и, думаю, перед днем рождения сделаю себе грудь», и мы дальше продолжили обедать.

Нет, Руслан не пофигист и не амеба, просто это мое тело, и я сама решаю, что с ним делать. Захочу – татуху на всю спину сделаю, а захочу попу, как у Кардашьян, накачаю.

Тело мое, и я сама решаю, что с ним делать!

Я это к тому, что муж – это не мама и вам уже не пятнадцать лет. Вы в праве сами все решать. А мужчинам, которые все запрещают, хочу пожелать побольше уверенности в себе. А можно еще собаку завести и тренировать ее: «Фу! Нельзя!»

Операция прошла ожидаемо без осложнений, и после семи недель домашней реабилитации я стала счастливой обладательницей сочной межгрудки и шикарных форм.

Было ли больно? Во время операции ты спишь, а вот после болит, как после очень активной тренировки. Но терпеть можно. У кого-то, знаю, совсем не болит, а я мучилась две с половиной недели. Если честно, к концу первой уже хотелось отдать сиськи обратно, так устала от боли.

Тяжелы ли импланты? Мешают? Нет, ощущаешь их как свою грудь. Не тянут и при беге не бьются об колени. Из нового – только видишь красивую грудь идеального размера.

Там, где тонкая кожа, при сильном желании можно прощупать имплант, но это только когда ты знаешь, что он там. Если просто дать кому-то пощупать, то от натуральной не отличит, отвечаю!

Швы тонкие, светлые, но сказать, что их совсем не видно, нельзя. Они по нижнему краю ореолы, это примерно два сантиметра, со временем еще потемнеют, и будет идеально!

Я довольна. Объем подобран идеально по росту и весу, хотя думала, что будет многовато. Нет! К хорошему быстро привыкаешь, знаете ли. А ходить везде топлес или носить только открытое декольте я не стала, что бы мне ни предрекали завистники.

Грудь – это не про пошлость, а про гармонию внешнюю и внутреннюю.

Кстати, провела эксперимент с фонариком. Я должна была проверить!

Да! Они светятся в темноте, в отличие от обычной груди.

Чувствовать и видеть себя

Иногда чувствуешь себя царицей где-то там глубоко внутри, но нападают комплексы, как бывает иногда у меня, и вот от твоего внутреннего самоощущения гармонии ничего не осталось. Надо что-то еще. Вот точно вам говорю, без фотофиксации таких моментов не обойтись!

Зашла как-то я в сеть ВКонтакте… Мы же там все в друзьях друг у друга? Одноклассники, люди с работы и т. д. Фоточки там размещаем, типа вот я на море, вот дети, огород – в общем, такой большой как бы фотоальбом для всех! Да?

Но вот у меня возник вопрос: что за фишка у подавляющего большинства женщин? Аватарка со свадьбы, замечали? И вот обычное селфи меняют раз в месяц на новое, но если время подошло запостить себя в белом платье и своего грустного мужа (а каким еще ему быть, если он не хотел быть на свадебной фотосессии?), то все! Прошло уже десять лет, и все та же фотография на странице.

Может, причина в том, что это лучшие фотки? А может, это какой-то заговор, а я не в курсе?

Но мне кажется, что дело именно в том, что люди ограничивают себя в красоте, зацикливаясь лишь на той фотосессии, которую надо было сделать.

Ведь в обычной жизни как делают фотографии?

Вот, например, я прошу Руслана: «Сфоткай меня!» – и тут я вижу лицо, полное безразличия, и слышу глубочайший вздох с нотками надежды, что он быстро от меня отвертится. Потом берет небрежно рукой телефон, держит так вяло, далее два кадра, когда я еще не начала позировать, и вопрос: «Ну все?!»

Но выход есть. Дожидаемся утра с хорошим освещением, бронируем фотостудию, берем штатив, телефон и едем туда! Час фантазийной съемки, пара минут обработки фото, и вот ваша красота запечатлена навечно. Если скиснете, падете духом, один взгляд на фотографию, и вы – снова царица!

> Иногда, чтобы вспомнить о любви к себе, достаточно посмотреть удачные фотографии.

И да, фотостудию можно забронировать самому и без фотографа, а можно там и не фоткаться вовсе, а, например, провести прямой эфир или даже пиццу заказать и съесть. А почему бы и нет?

Глава 3
Почему важно любить себя

Эмоции важны

Я – человек-эмоция! Мне важно, чтобы любые события, разговоры, ситуации давали мне положительный всплеск энергии. Если человек или дело не вызывает у меня таких чувств, я подсознательно буду протестовать и ничего хорошего не получится.

Конечно, у меня бывает плохое настроение, как у любого человека. Но часто это случается из-за пустяков и быстро отпускает. Бывает, что-то, еще недавно казавшееся тупиковой ситуацией, спустя час-другой решается и грусть пропадает вместе с напряженностью. И я стараюсь не зацикливаться на плохом, это помогает мне легко переключаться на хорошее.

Терплю себя, хотя во мне полно косяков, комплексов и страхов, но с которыми я борюсь, а некоторые даже поборола!

Мои синусы, ой, минусы

Не умею планировать.

С одной стороны, это плюс – легка на подъем, стиль «всегда говори „да“». Но с другой, крутые предложения поступают очень редко, а спланировать времяпрепровождение на долгий срок для меня мегасложно. Обычно я хочу на концерт тогда, когда увидела, что он вчера уже прошел.

Именно поэтому у меня нет постоянных мастеров. Как известно, к хорошим надо записываться заранее, а я – мисс Внезапность: «А сегодня есть место на реснички?»

Сама, кстати, на клиенток ругаюсь, говорю им, мол, запись заранее, ну?!

Не умею извиняться.

Даже если виновата, но мне кажется, что было не обидно человеку, то не извинюсь. Сначала докажи мне, что тебя реально задело, тогда посмотрим. Выходит что-то вроде: «Я не права, но вы и сами дураки тоже». Не знаю, почему так…

Очень вспыльчивая.

Быстро завожусь и быстро отхожу! Если что-то бесит, обязательно прокомментирую, чтобы знали! Психовать из-за

ерунды могу постоянно.

Например, если Никита хочет спать, но борется со сном зачем-то.

Или Руслан забыл побрить усы с утра.

Или кто-то лезет в лифт вперед моей коляски.

Или кассирша в магазине адски медленная попалась.

Или когда надо было выйти уже двадцать минут назад, я встала заранее, но провалялась час в кровати и продолжаю копаться, а время уходит.

Или когда кто-то наступает на мою обувь.

Или когда хочешь есть, но не можешь придумать, что же именно.

Это все, кстати, может произойти за один день.

Не воспринимаю критику.

Не люблю и не принимаю! Прислушиваюсь только к близким людям, и то, если это корректное мнение, с подробным раскладом и обязательным примером.

Да и вообще, у меня завышенная самооценка, и мне с этим отлично живется!

Не умею расслабляться.

Иногда я слишком много думаю. Вместо того чтобы прийти на массаж и постараться медитировать, я лежу и зачем-то анализирую. Гоняю в голове мысли: «Интересно, а у тайки руки уже устали?», «А какой я клиент за сегодня?», «А нравится ли ей ее работа?», «А стоило ли переезжать из Тая в Петербург, чтобы помять мне спинку?»…

А про охранников? Всегда, когда вижу их издалека, мне как-то тоскливо и скучно, будто это мне нужно стоять на выходе из магазина двенадцатичасовую смену! Вечная мысль о том, чем же они убивают время сутки? Хотел ли охранник работать охранником?

Следующий человек, не дающий мне нормально отдохнуть, – это официант. Думаю: «А он искренне улыбнулся или я уже взбесила его?», «Интересно, а у него ноги гудят?»

В общем, есть за мной такое. Не могу просто жить своей жизнью.

Не умею ссориться! И ненавижу это делать!

Вот люди, кто поссорился и сразу помирился, это как вообще? Объясните!

Если я ссорюсь с человеком, не важно с кем, то все! Никаких «сменить гнев на милость за десять минут». Кто меня обидел, тот

– враг номер один! Этому человеку лучше переехать на Луну, так надежнее.

Вот ситуация: идет спор, слово за слово, и пошла грубость. Все! Мне уже не важно, что там за виток конфликта, кто был прав, кто виноват. Сорвался человек! Помню только момент, когда тумблер щелкнул. И даже когда передо мной уже извинились, я буду злиться еще несколько часов.

Быть мудрее, гибче и чего там еще «должна»? Может, я бы хотела… Но нет, не хочу.

Я завистлива.

Ну была завистлива раньше, ощущала зависть до еканья в груди, видя кадры с моря. Но потом поняла, что просто нужно больше работать и все будет. Иногда еще возникает это дурацкое ощущение, но быстро проходит, потому что, во-первых, я люблю себя, а во-вторых, зависть просто дает мне сигнал, что «я тоже так хочу».

Я ценю, все, что есть во мне!

Уверенность и доверие

Я крайне ревнивая собственница. Точнее, я так думала раньше. Ну а сейчас я за полное доверие в отношениях. Руслана не ревную, и, наоборот, рада, если он решил с кем-то встретиться без меня, пусть даже и с кем-то женского пола. Раньше мы жили на два города, и обычно отношения на расстоянии рушат пары, но у нас произошло наоборот, доверие только укрепилось.

Было много раз так, что я сидела в кафе с подругами, с нами знакомились парни, а я звонила по фейстайм Руслану и показывала, мол, о, смотри, парни подкатывают. А как-то один раз после такого знакомства я уломала парня дать мне прокатиться за рулем его «БМВ» и потом рассказала Руслану. Руслан спросил только одно: «Ну как? Круто едет, да?»

Уровень адекватности и доверия такой, что я не отпрашиваюсь попить кофе с девчонками или походить по магазинам, просто у меня есть свои дела, а муж в конце дня спрашивает, чем мы занимались.

Несколько раз гоняла в отпуск с подругами и даже с другом, но это было, кстати, по предложению Руслана.

Он же один ездил на свадьбу к друзьям в Москву, пока мы с Никитой оставались в Петербурге.

Мы уверены друг в друге, но в первую очередь мы уверены в себе, в том, что именно мы друг другу важнее всех на свете. Считаю, что нам действительно повезло, что наши точки зрения

сходятся и мы не усложняем жизнь, а наслаждаемся ею.

Мы уверены друг в друге, как уверены в себе!

Любить себя!

Что нас делает человеком? Что делает нас успешным человеком? А счастливым?

Наша жизнь, наши привычки, наше отношение к происходящему, но прежде всего отношение к себе – вот что делает нашу жизнь счастливее.

Принятие себя, своей реальной действительности – это уже половина пути к успеху. А пониженная самооценка – это воронка, утягивающая на дно. Не поддавайтесь!

Самооценку просто необходимо повышать, чтобы подготовить трамплин к новым горизонтам и свершениям, я так считаю.

Себя надо любить, но не распускаться в самодовольной лени. Эти вещи надо четко различать. Надеюсь, я вам смогла объяснить разницу на своем примере.

Себя надо любить!

В этой книге я хотела показать, что, несмотря на все то, что во мне есть неидеального, я люблю себя и ни о чем не жалею.

Я – такая же, как вы!

И мне хочется верить, что какие-то сюжеты моей жизни из этой книги показались вам знакомыми и там, где раньше вы не могли найти решения, теперь сможете легко преодолеть любые затруднения. Будь то наладить быт или улучшить личные отношения, прийти в гармонию со своим телом или организовать бизнес.

Может быть, познакомившись со мной, вы посмотрите на себя с любовью, займете активную жизненную позицию, и это будут первые шаги к вашему успеху.

Как бы то ни было, я желаю вам осознать, что вы – капитан своей жизни! Вы – самая крутая и красивая женщина, достойная уважения, любви и счастья. Никогда не забывайте об этом и полюбите себя!

notes

Примечания

1

«Бревнышко» – перекат со спины на живот и с живота на спину.

2

«Wish-лист» – список желаемых подарков на мероприятие, облегчающий родственникам, друзьям, знакомым и коллегам выбор варианта поздравления автора списка.

3

«Boost up» – дословно означает «поднимать вверх, повышать»